Завтраки,
обеды
и ужины
ниже 300
калорий

# Голодная девушка

## 300 и ниже 300

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Чтобы сохранить фигуру стройной, рекомендуется использовать для завтраков, обедов и ужинов диетические блюда, при этом не допускать между основными приемами пищи калорийных перекусов сладким или жирным. Диетологи считают, что полноценные завтраки, обеды и ужины вполне могут содержать не более 300 ккал. В этой книге можно найти полезные советы и рекомендации по составлению собственного диетического меню, а также рецепты диетических блюд для завтраков, обедов и ужинов.


- Л. А. Захарова
- Введение
- Как правильно составить индивидуальную диету
- Как правильно рассчитать суточную норму калорий
- Калорийность продуктов питания
-
- Какие продукты следует включать в рацион диетического питания
- Завтраки голодной девушки
- Рецепты блюд для завтрака
-
- Обеды голодной девушки
- Первые блюда
-
-
-
- Вторые блюда
-
-
-
- Ужины голодной девушки
- Салаты и закуски
-
-
-
- Блюда из круп
- Полезные диетические напитки Компот из яблок и лайма
- Компот из яблок с лимоном
- Компот из груш с корицей
- Компот из апельсина и яблок с грушевым сиропом
- Компот из чернослива, изюма и лимона

- Компот из чернослива с медом и тархуном
- Компот из абрикосов с грейпфрутом
- Компот из кураги, апельсинового сока и лимона
- Компот из черного винограда и специй
- Компот из фруктов с рябиной
- Компот из персиков с корицей
- Компот с сухофруктами и мятой
- Компот из яблок, черешни и мяты с цедрой апельсина
- Компот из груш и мандаринов с сахаром
- Фруктовый компот из айвы с виноградным вином
- Морс из черной малины с тархуном
- Фруктово-ягодный морс с медом и специями
- Малиновый морс с лаймом и листьями вишни
- Апельсиновый морс со специями
- Абрикосовый морс с медом и лимонным соком
- Гранатовый морс с тархуном и мускатным орехом
- Морс из алычи с сахаром
- Кисель из козьего молока с ванилью
- Гранатовый морс с лимоном и сахаром
- Кисель из кураги и изюма с корицей
- Мандариновый кисель с апельсиновой цедрой
- Кисель из черешни с сахарной пудрой
- Персиковый кисель с сахарной пудрой
- Коктейль из молока и клубники
- Коктейль из лимонада с апельсинами и лимоном
- Коктейль из айрана, киви и меда
- Коктейль из цитрусовых с медом
- Коктейль из цитрусовых с сахарной пудрой
- Коктейль из лимона с сахаром
- Коктейль из минеральной воды с ананасом и лимоном
- Коктейль молочный с апельсиновым соком
- Коктейль из мороженого и кофейного сиропа
- Персиковый коктейль со специями
- Фруктовый чай с апельсином, яблоком и лимоном
- Чай с базиликом, лимоном и мятой
- Холодный чай с апельсином
- Черный чай с корицей и лимоном
- Чай с орехами и молоком
- Чай с тархуном и цедрой апельсина
- Зеленый чай с молоком, ванилином и сахаром

**Л. А. Захарова**
**Голодная девушка. 300 и ниже 300. Завтраки, обеды и ужины**

# Введение

Один из древних мудрецов сказал: «Мы – это то, что едим и пьем». И это абсолютная правда, ведь даже спустя несколько минут после своего появления на свет человек просит пищи. С этого момента и до конца жизни организм человека получает вместе с пищей все необходимое для жизнедеятельности. Поэтому наше здоровье и самочувствие напрямую зависит от того, что и сколько мы едим.

Современные виды диет делятся на лечебные и «эстетические», которые направлены на сохранение красивой фигуры, здоровой кожи и пр. Лечебные диеты применяются как дополнение к основной терапии какого-либо заболевания. Например, при алиментарном ожирении диета является единственным методом лечения. Лечебное питание предполагает не только правильный выбор продуктов, но и соблюдение технологий кулинарной обработки.

Очень важна температура употребляемой пищи, время приема пищи и количество таких приемов за день. Последнее важно и при соблюдении «эстетической» диеты.

Такая диета в основном касается женщин, поскольку повсеместно ведется пропаганда стройных и сексуальных тел. Это отражено в газетах, журналах, на телевидении и т. д.

Зачастую женщины в погоне за идеальной фигурой не задумываются о том, что могут нанести серьезный вред своему здоровью. Сегодня в мире существует множество всевозможных диет, которые не всегда оправдывают себя.

Каждому человеку необходимо подбирать индивидуальную диету, согласуя ее с терапевтом или диетологом. Бесконечные диеты наряду с непосильными физическими нагрузками и повседневными стрессами могут ослабить организм, снизить иммунитет и привести к заболеванию.

Поэтому правильно худеть – это целое искусство, требующее терпения и самоконтроля, а также неустанной заботы о собственном здоровье. Кроме того, очень сложно после того, как сбросишь лишние килограммы, оставаться в этом весе и в будущем. Нужно всерьез все продумать и отнестись со всей ответственностью к составлению собственного меню для диетического питания, учитывая не только калории, но и свои индивидуальные пристрастия, физическую занятость и другие особенности.

# Как правильно составить индивидуальную диету

У каждого человека должна быть собственная диета. Нельзя использовать ту или иную диету без учета особенностей организма и других индивидуальных факторов. Диетологи рекомендуют есть, когда возникает чувство голода, главное, чтобы оно не было обманчивым. Не стоит принимать пищу без ощущения голода, иначе происходит переедание. Во время соблюдения диеты полезно дробить прием пищи на несколько частей, чтобы понадобилось меньше калорий во время основного приема пищи. Между завтраками, обедами и ужинами надо делать небольшие перекусы. Ни в коем случае нельзя перекусывать сладким. Если в начале очень сложно отказаться от сладкого, то нужно проследить за тем, чтобы кроме сладкого больше ничего не есть во время перекуса. Необходимо контролировать размер порций, никогда не накладывать себе добавочную порцию.

В качестве перекусов не рекомендуется использовать сыр, так как в нем около 75 % жирности. Можно перекусывать сыром, который был изготовлен из снятого молока. Подходит также брынза, но лучшим продуктом для перекусов считается маложирный творог. Йогурты тоже относятся к плохим перекусам, поскольку в них содержится сахароза. Можно заменить йогурт на свежие ягоды, размятые в твороге. Курага, изюм и другие сухофрукты являются также хорошим вариантом для перекусов, как и орехи. Хотя при необходимости можно вместо орехов, которые тяжелы для пищеварения, использовать нежареный и несоленый попкорн.

Специалисты-диетологи дают несколько основных советов тем, кто решил прибегнуть к диете и желает добиться нужных результатов, не подвергая свое здоровье опасности.

1. Прежде чем всерьез заняться своей фигурой и сесть на диету, необходимо проконсультироваться с врачом-специалистом в данной области. Диеты могут оказаться бессмысленными и даже вредными, если есть проблемы с гормональным фоном и обменом веществ.

2. При составлении диеты нужно учитывать то, что затраты энергии должны быть больше потребляемых калорий. Только в этом случае удастся сбросить лишний вес, а не наоборот. Диету нужно стараться совмещать с активным движением: лучше ходить пешком по лестнице, а не ездить на лифте, добираясь на работу

на общественном транспорте, можно выйти на одну остановку раньше и пройтись пешком и т. п.

3. Прибегая к диете, важно поставить перед собой четкую цель. Необходимо представить себе, каких результатов вы хотите достичь. Например, за 2–3 недели сбросить несколько килограммов, чтобы влезть в любимые джинсы и т. д. Можно повесить или поставить на видное место фотографию любимой актрисы или певицы, фигура которой вам нравится, и смотреть на нее, как на образец. При этом важно постепенно двигаться к своей цели и не ждать того, что жизнь изменится мгновенно, как только вы начнете ходить в бассейн, перестанете есть сладкое и кушать после шести. Все эти стремительные методы похудения утопичны, и ждать мгновенного результата не стоит, необходимо запастись терпением и дисциплинированно, шаг за шагом, двигаться к своей цели.

4. Воспитание силы воли. Главное – не переедать, не есть после шести часов вечера тяжелую пищу, которая долго переваривается, следить за своим рационом. Многие думают, что можно съесть одно печенье и все, но по статистике 90 % людей, которые съедают одно печенье, затем не в силах ограничить себя и съедают еще. Поэтому диетологи считают, что лучше не начинать делать себе поблажек. А чтобы «не сорваться», можно повесить на видное место фото какой-либо толстушки или свою самую нелюбимую фотографию. Желательно поместить это фото на кухне, на холодильнике. Как только захочется съесть лишнее, взгляд упадет на фото и тогда аппетит немного уменьшится. Если же нет, то можно съесть немного орехов, поскольку белковая пища отбивает тягу к сладкому.

5. Нельзя доводить себя до крайнего голода. Тогда будет трудно остановиться во время приема пищи и все закончится перееданием, что вредно и для желудка, и для фигуры. Лучше есть небольшими порциями, но часто (3–5 раз в день). Совсем не обязательно отказываться от ужина, можно оставить на вечер легкие блюда – овощной салат, рис, обезжиренный йогурт. Такая пища лишнего веса не прибавит, но зато не придется ложиться спать с острым чувством голода, который не дает заснуть.

6. Полезно употреблять пищу, богатую клетчаткой, поскольку она хорошо усваивается, содержит мало калорий и очищает желудок.

7. Очень суровая и строгая диета совсем не дает быстрого результата. Диета должна быть сбалансированной, а не ограничительной. Тогда можно похудеть без вреда для здоровья. Нельзя стремительно худеть, например, если сбросить больше чем 0,5 кг за неделю, организм испытает стресс, что сразу же

отразится на состоянии кожи, волос и ногтей.

8. Худеть надо с умом и во благо здоровью, тогда и результат будет положительным.

# Как правильно рассчитать суточную норму калорий

Наиболее эффективным методом похудения считается питание с подсчетом калорий. Нужно просто вычислить свою индивидуальную суточную норму калорий. Такой подсчет позволит в дальнейшем удерживать вес в норме без эксцессов. Чтобы сбросить лишние килограммы, нужно потреблять калорий чуть меньше рассчитанной нормы. Если вес снизится, то и норма калорий должна быть уменьшена. Поэтому во время диеты необходимо рассчитывать свою норму калорий на день примерно раз в месяц, в зависимости от того, на сколько килограммов снизится вес за этот срок. Когда будет достигнут желаемый результат и фигура приобретет желаемую стройность, можно употреблять рассчитанную на этот вес норму калорий, тогда в дальнейшем удастся и не худеть, и не поправляться.

Для расчета суточной нормы калорий существует не очень сложная формула. Она позволяет определить, сколько нужно съедать калорий за день. Для расчета необходимо знать свой рост и вес на данный момент, а также учитывать возраст и степень физической нагрузки.

Сначала необходимо найти составляющие формулы:

а = вес (в кг)х 9,99

б = рост (в см) х 6,25

в = возраст (в годах) х 4,92.

Надо умножить вес, рост и возраст на числа, приведенные в формуле. Когда а, б и в вычислены, можно рассчитать количество калорий, необходимых человеку для жизнедеятельности вне зависимости от его физической нагрузки. Этот расчет также называется основной обмен или сокращенно ОО.

ОО = а + б – в

После этого к получившейся цифре ОО нужно прибавить 5 – мужчине, вычесть 161 – женщине.

Например, произведем расчет суточной нормы калорий (ОО) для женщины.

Дано: женщина; вес – 65 кг; рост – 158 см; возраст – 43 года;

а = 65 х 9,99 = 649,35

б = 158х 6,25 = 987,5

в = 43х 4,92 = 211,56

ОО = 649,35 + 987,5 – 211,56 – 161 = 1264,29 ккал.

Таким образом, женщине с указанными параметрами необходимо потреблять в день 1264, 29 ккал, чтобы поддерживать

свой организм в норме.

Произведем подобный расчет суточной нормы калорий (ОО) для мужчины.

Дано: мужчина; вес – 85 кг; рост – 172 см; возраст – 41 год;

а = 85х 9,99 = 849,15

б = 172х 6,25 = 1075

в = 41х 4,92 = 201,72

ОО = 849,15 + 1075 – 201,72 + 5 = 1727,43 ккал.

Данному мужчине для поддержания жизнедеятельности организма в норме необходимо потреблять 1727,43 ккал в сутки.

Далее необходимо рассчитать количество калорий с учетом физической нагрузки. Физическая активность и ее коэффициент следующие:

– если образ жизни человека сидячий и спортом он не занимается, то ОО нужно умножить на 1,2;

– если образ жизни человека сидячий и спортом он не занимается, но при этом довольно много передвигается пешком или тратит определенное время на дела по дому, то ОО нужно умножить на 1,5;

– если человек много двигается на работе или занимается фитнесом хотя бы 3 часа в неделю, то ОО нужно умножить на 1,6;

– если человек мало двигается в основное время, но активно занимается спортом по 6–7 часов в неделю, то ОО нужно умножить на 1,75;

– если человек занимается спортом хотя бы 67 часов в неделю, при этом двигается много и на работе, то ОО нужно умножить на 1,8;

– если физическая нагрузка человека очень высока, то ОО нужно умножить на 1,9;

– спортсменам в хорошей форме надо умножать ОО на 2 или даже более, в зависимости от нагрузок.

Далее нужно определить свою физическую активность и умножить ОО на соответствующий коэффициент. Можно брать не четко представленные коэффициенты, а промежуточные значения, то есть не 1,2 и 1,5, а 1,35. Это допускается, когда физическая активность представляет собой нечто среднее между первым и вторым вариантами физической активности.

Теперь произведем расчет суточной нормы калорий для женщины с учетом ее физической активности. Допустим, женщина, для которой мы уже подсчитали ОО (основной обмен), работает бухгалтером. Тогда она много времени проводит сидя. Однако у нее есть ребенок, с которым надо погулять, которого нужно покормить, за которым нужно убирать и ухаживать. Кроме того, женщина ходит в бассейн 2 раза в неделю. Тогда надо

умножить ОО на 1,55, взяв среднее между двумя показателями физической активности – между вторым с коэффициентом 1,5 и третьим с коэффициентом 1,6. В результате, нашей женщине нужно употреблять в день не менее 1959,64 калорий, чтобы не потерять свою форму и поддерживать нормальную жизнедеятельность организма.

Произведем подобный расчет для мужчины, для которого ранее высчитывалось 00. Допустим, мужчина работает водителем. Таким образом, он много времени проводит сидя, но у него есть собака, с которой надо гулять и за которой надо ухаживать, кроме того, он занимается фитнесом 3 раза в неделю. Тогда, полученное при расчете ОО, равное 1727,43 надо умножить на 1,75. В результате получится 3023 ккал – столько ему нужно потреблять в день калорий, чтобы поддерживать себя в форме и обеспечивать организм всеми необходимыми веществами для нормальной жизнедеятельности.

Высчитанная по приведенной выше формуле суточная норма калорий позволит и не худеть, и не толстеть. Если требуется рассчитать калории на день для похудения, можно уменьшить их количество на 10–20 %, но не более того. Например, женщине, расчет для которой ранее производился, чтобы похудеть, необходимо употреблять в день примерно 1670 ккал (при том, что ее суточная норма составляла 1959 ккал). Даже такое небольшое ограничение потребления калорий в день позволит сбросить женщине уже в первый месяц около 5–6 кг.

Чтобы правильно худеть, необходимо считать калории своего повседневного рациона. Конечно, это очень сложно, но особая скрупулезность не понадобится, к тому же «красота требует жертв». Для начала необходимо запомнить, что в 1 чайной ложке содержится 5–7 г продукта, а в столовой – примерно 15 г, в граненом стакане – 250 г.

Подобная грамотность позволит приблизительно рассчитать количество употребляемой пищи за каждый прием и разумно распределять количество продуктов дневного рациона питания на несколько порций.

Полезно после каждого приема пищи записывать в блокнот все, что было съедено, приблизительно определяя объем пищи. Например:

– куриный суп с рисом (бульон – 100 г, рис – 100 г, всего – 200 г);

– вареная рыба (200 г);

– тушеная капуста (200 г);

– сок морковный с сахаром (200 г, из них сахара примерно 10 г).

Такие заметки надо делать после каждого приема пищи, а вечером можно будет воспользоваться одной или несколькими таблицами калорийности продуктов и подсчитать, сколько примерно калорий было потреблено за день.

Если в один из дней было съедено больше, чем необходимо, можно будет проверить по записи, с каким продуктом был перебор. Это может быть хлеб, сметана или сыр. После произведенных расчетов можно будет сделать соответствующие выводы и исключить данный продукт из рациона питания или уменьшить его количество.

Уже примерно через две недели удастся съедать не больше своей суточной нормы калорий. Только первое время придется скрупулезно подсчитывать калории для похудения и поддержания формы, а спустя некоторое время появится привычка соблюдать именно такой режим питания, и тогда можно будет полагаться только на собственные ощущения, не ведя строгий учет потребленной пищи.

Такой калькулятор калорий поможет рассчитать необходимое суточное количество калорий (килокалорий) для похудения, а в дальнейшем для поддержания постоянного веса. С таким расчетом удастся похудеть и снизить вес с правильным расчетом потребляемых калорий. Например, чтобы снизить вес примерно на 500 г за неделю, надо сократить потребление калорий на 500 калорий в день. Снижать суточное потребление калорий ниже 1200, чтобы сбросить вес более чем на 900 г за неделю ни в коем случае не рекомендуется. Терять вес надо сбалансированно, чтобы не навредить своему здоровью. Для этого нужно сократить дневную норму потребления калорий на 250 калорий и увеличить физическую нагрузку, чтобы возрос расход калорий на 250 калорий в день. Подобный метод похудения позволит предотвратить снижение метаболизма (обмена веществ) организма
и, кроме того, увеличит мышечную массу и поможет поддерживать тело, мышцы и кожу в тонусе.

# Калорийность продуктов питания

Высококалорийные продукты – это те продукты, в которых очень большая калорийность, и на 100 г продукта приходится 450–900 ккал. К таким продуктам относятся: подсолнечное, топленое, сливочное масло, шпик, жирная свинина, сырокопченые колбасы, а также орехи, шоколад, пирожные с кремом и т. п. Такие продукты необходимо в первую очередь исключить из диеты для похудения или свести к минимуму их употребление.

Продукты питания с большой калорийностью – это те продукты, которые содержат в 100 г 200–449 ккал. К ним относятся следующие: говядина I категории, свинина мясная, баранина I категории, колбасы варено-копченые, колбасы полукопченые, колбасы вареные (кроме говяжьей), сардельки, сосиски, хлебцы мясные, гуси, утки. Также в эту группу входят сыры твердые, рассольные, плавленые, сметана, жирный творог, творожные сырки. Из рыбы: мойва осенняя, пеламида, сайра, севрюга, сельдь тихоокеанская, угорь, икра (зернистая, паюсная, кеты, горбуши, белуги, осетра). Также хлеб, макароны, сахар, мед и варенье. Эти продукты необходимо исключить из рациона питания при соблюдении диеты для похудения или же свести к минимуму их употребление.

К среднекалорийным продуктам питания относятся те, у которых на 100 г продукта приходится умеренная калорийность от 100 до 199 ккал. В данную группу входят следующие продукты: баранина II категории, говядина II категории, конина, мясо лося, кролика, оленя, ягнятина, цыплята-бройлеры, индейки II категории, куры II категории, яйца куриные, перепелиные. Из рыбы: зубан, жерех, макрель, макрорус, сельдь атлантическая нежирная, скумбрия, ставрида, осетрина. А также полужирный творог, йогурт 6 %-ной жирности. Такие продукты следует аккуратно использовать для диеты при снижении веса, рассчитывая дневную норму потребления калорий.

Низкокалорийные продукты питания содержат в 100 г малое количество калорий – 30–99 ккал. К ним относятся: молоко, кефир, нежирный творог, простокваша, йогурт 1,5 %-ной и 3,2 %-ной жирности, кумыс. Из рыбы: треска, хек, судак, щука, карп, камбала. Все ягоды (кроме клюквы), брюква, фрукты, зеленый горошек, капуста (брюссельская, кольраби, цветная), картофель, морковь, фасоль, редька и свекла.

К продуктам питания с очень малой калорийностью (менее 30 ккал на 100 г) относятся кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, сладкий перец, тыква, клюква и свежие грибы.

На калорийность продуктов питания влияет также содержание в них клетчатки (пищевых волокон). Чем больше содержится в продукте клетчатки, тем ниже его калорийность. Клетчатка препятствует усвоению углеводов и жиров или же существенно замедляет процесс их усвоения.

Так, например, в 100 г съедобной части цветной капусты содержится 90 г воды, 4,5 г углеводов и 0,9 г клетчатки. Калорийность цветной капусты составляет 30 ккал на 100 г. В 100 г съедобной части сладкого перца содержится столько же воды (90 г), а углеводов даже немного больше, чем в цветной капусте (5,2 г). Но в перце содержится значительно больше клетчатки (1,4 г), поэтому калорийность этого продукта несколько ниже и составляет 27 ккал на 100 г съедобной части. Если сопоставлять продукты с почти одинаковым содержанием жира, но с разным уровнем клетчатки обнаруживается та же закономерность. Например, в свежих грибах подберезовиках содержится 0,9 г жира и 2,1 г клетчатки, их калорийность составляет 23 ккал; в шампиньонах содержится немного больше жира (1 г), но в 2 раза меньше уровень клетчатки (0,9 г). Таким образом, их калорийность выше, чем у подберезовиков, и составляет 27 ккал.

В связи с этим в меню низкокалорийной диеты рекомендуется включать салаты из овощей и фруктов с большим содержанием клетчатки и воды. Кроме того, если в начале обеда съесть низкокалорийный овощной салат, то это ускорит наступление чувства сытости, что позволит снизить количество Других более калорийных обеденных блюд.

Вода и клетчатка, содержащиеся в салате, несколько снизят эффективность усвоения питательных веществ из последующих блюд. Заправлять такие салаты лучше не растительным маслом или сметаной, а уксусом или соевым соусом. Для приготовления такого «антикалорийного» салата можно использовать огурцы, свежую и квашеную капусту, листовую зелень и другие овощи, содержащие много клетчатки и мало углеводов. Благодаря этим продуктам всасывание пищевых веществ замедлится, и чувство голода наступит значительно позже. При этом общая калорийность питания будет снижена незначительно, по сравнению с привычным уровнем, или даже сохранится абсолютно такой же. Такая диета позволит избежать чувства голода, головокружения и многих других неприятных ощущений, которые возникают при использовании низкокалорийной диеты. Часть потребляемых питательных веществ будет связана клетчаткой и, в конце концов, просто выведется из организма вместе с калом. Все это позволит снизить общую фактическую

калорийность рациона питания.

Калорийность любого блюда, а также суточного рациона в целом можно рассчитать с точностью до калории, используя данные об энергетической ценности отдельных пищевых продуктов. Например, чтобы определить, сколько калорий содержится в супе, надо с точностью до грамма взвесить не менее десятка компонентов: сырого мяса, сухой крупы, сырых овощей, сушеной зелени и т. д. Затем следует учесть потери питательных веществ во время хранения продуктов, процент отходов, влияние тепловой обработки. Ведь некоторые продукты при этом теряют калории, а некоторые становятся более калорийными, чем сырые, за счет разрушения клетчатки. Далее надо определить влияние клетчатки, содержащейся в каждом из продуктов, на усвоение питательных веществ готового блюда и многое другое.

Только после этого можно будет определенно точно установить, сколько калорий содержится в тарелке супа.

Готовые блюда теряют различное количество калорий в зависимости от состава продуктов и способа приготовления. Например, супы теряют до 2–4%, блюда из молока и творога до 3–6%, рыбные блюда – 7-26 %, блюда из говядины – 2-26 %, свинина – 6-39 %, баранина – 5-28 %, субпродукты – 7-26 %, блюда из курицы – 7-41 %, цыплята – 6-37 %, индейка – 8-24 %, крольчатина – 8-27 % и т. д.

При составлении индивидуального диетического рациона питания необходимо учитывать и личные особенности пищевого статуса организма, и множество других факторов: возрастных, половых и пр.

При диетическом питании для лучшего результата рекомендуется пить больше жидкости. Это могут быть негазированные напитки, чай или кофе без сахара. Всего за день надо выпивать 1,5–2 л жидкости. Этот метод разрешается, если нет каких-либо противопоказаний: почечной недостаточности, сердечно-сосудистых и других заболеваний, связанных с нарушением водно-солевого обмена. Употребление жидкости помогает ускорить чувство насыщения и снижает усвоение питательных веществ.

По сравнению с жирами и простыми углеводами, белки меньше всего влияют на накопление избыточной массы тела. Чтобы не возникло вредных последствий избыточного потребления азотистых веществ, нужно помещать на тарелку в 2–3 раза больше овощей, чем мяса или рыбы. Кроме того, сырые овощи содержат меньше калорий и больше витаминов, чем вареные, а животные продукты – такие, как блюда из постного мяса и рыбы, куриное филе менее калорийны, чем свинина и

шпик, в которых содержится много жира.

Если вес выше нормы, то виноваты в этом не белки, а жиры и в меньшей степени углеводы. Наиболее опасны в этом смысле скрытые жиры. Поэтому для приготовления блюд можно спокойно использовать нежирное мясо, ведь жир с мяса или курицы можно убрать. А в сосисках, сардельках и кондитерских изделиях жир прочно скрыт и часто составляет до 30–50 % от общего веса продукта, поэтому такие продукты необходимо исключить из диетического питания. Многолетние исследования в области диетологии показали, что диеты с минимальным количеством жира в пище прекрасно способствуют снижению массы тела, даже если общая калорийность рациона при этом не уменьшается.

Такие продукты, как макароны, каши, картофель и другие продукты, содержащие много сложных углеводов (крахмала), мало влияют на увеличение массы тела, особенно если не добавлять в них жирное сливочное или растительное масло.

Чтобы снизить усвоение углеводов, содержащихся в макаронах и крупах, надо просто меньше их разваривать. Если рис варить лишь 15 минут и оставить его слегка твердым, а макароны не разваривать до полной мягкости, то содержащиеся в них углеводы будут усваиваться значительно медленнее и не полностью. Картофель следует жарить без жира на тефлоновой сковороде, тогда он будет менее опасен, чем в вареном виде, тем более как пюре.

Также в диетическом питании лучше использовать не белый, а коричневый рис, который содержит больше клетчатки.

Из макарон следует использовать те, которые сделаны из твердых сортов пшеницы.

Они меньше развариваются и содержат более «медленные» углеводы, чем изготовленные из более дешевых мягких сортов.

Овощные блюда без жира тоже содержат простые углеводы: глюкозу, фруктозу, сахарозу. Но они мало способствуют накоплению массы тела, поскольку в них много воды и клетчатки и очень низкая калорийность.

Фрукты в большом количестве, а также фруктовые соки (даже без добавления сахара) могут влиять на накопление массы тела. В них содержится много простых углеводов, например, в 100 г яблок содержится 45 ккал, поэтому, если в разгрузочный день съесть только 1,5 кг яблок, организм получит всего треть от тех двух тысяч килокалорий, которые он потратит за день сидячей работы. Если же после полного завтрака, обеда и ужина съесть по крупному яблоку, калорийность рациона увеличится примерно на 10 %.

Конечно, увеличение массы тела обеспечивает в первую

очередь избыток жиров в диете. Однако для успешной борьбы с лишней массой тела важно ограничение общей калорийности диеты с учетом всех составляющих и их взаимном влиянии на усвояемость.

Список продуктов питания, содержащих наибольшее количество жиров:

– масло растительное, топленое сливочное, кулинарный жир (90–98 %);
– масло сливочное (75–80 %);
– сало свиное (70–75 %);
– маргарин (60–75 %);
– колбасы копченые, свинина жирная (35–45 %);
– колбасы вареные, сосиски, сардельки (25–40 %);
– свинина постная, говядина жирная (20–30 %);
– пельмени (15–25 %);
– сметана (30–70 %);
– сливки, сметана (10–40 %);
– твердые и плавленые сыры (15–30 %);
– рыба жирных сортов (10–25 %);
– шоколад (30–40 %);
– орехи (30–50 %);
– мороженое сливочное (10–15 %);
– изделия из песочного теста (12–25 %).

Для составления меню диетического питания очень удобно пользоваться таблицей калорийности уже готовых блюд.

Ниже приведены сведения о количестве калорий в 100 г готового блюда, иногда в скобках указывается другое количество продукта.

Блюда разделены на наиболее распространенные виды.

Калорийность супов

1. Борщ из свежей капусты (500 г) —116 ккал.
2. Борщ из квашеной капусты (500 г) – 156 ккал.
3. Бульон мясной – 20 ккал.
4. Картофельный суп – 233 ккал.
5. Суп с макаронами – 247 ккал.
6. Суп молочный с макаронами – 390 ккал.
7. Суп молочный рисовый – 379 ккал.
8. Суп гороховый – 242 ккал.
9. Окрошка мясная – 269 ккал.
10. Рассольник – 246 ккал.
11. Лапша домашняя – 431 ккал.
12. Щи из свежей капусты – 88 ккал.

Калорийность мясных блюд

1. Гуляш говяжий – 180 ккал.

2. Гуляш свиной – 355 ккал.
3. Биточки говяжьи – 235 ккал.
4. Печень говяжья жареная – 200 ккал.
5. Плов говяжий – 359 ккал.
6. Мясо тушеное – 175 ккал.
7. Сердце в соусе – 168 ккал.
8. Шницель – 168 ккал.
9. Студень говяжий – 40 ккал.

Калорийность рыбных блюд

1. Биточки рыбные – 133 ккал.
2. Отварная рыба (судак, щука) – 70 ккал.
3. Осетрина, севрюга – 210 ккал.
4. Рыба тушеная с овощами – 220 ккал.
5. Филе морского окуня – 140 ккал.

Калорийность салатов

1. Винегрет – 128 ккал.
2. Салат из редьки – 128 ккал.
3. Салат из редиса – 117 ккал.
4. Салат из капусты – 83 ккал.
5. Салат из квашеной капусты – 69 ккал.
6. Салат из свеклы – 67 ккал.
7. Салат мясной – 385 ккал.
8. Салат из огурцов – 76 ккал.
9. Салат из помидоров – 108 ккал.

Калорийность каш

1. Каша гречневая – 197 ккал.
2. Каша пшенная – 168 ккал.
3. Каша рисовая – 152 ккал.
4. Каша перловая – 137 ккал.
5. Каша ячневая – 141 ккал.
6. Каша пшеничная – 167 ккал.

Калорийность овощных блюд

1. Картофельные оладьи – 662 ккал.
2. Картофель отварной с маслом – 126 ккал.
3. Картофель отварной со сметаной —
117 ккал.
4. Картофель отварной с соусом – 90 ккал.
5. Икра баклажанная – 91 ккал.
6. Икра кабачковая – 90 ккал.
7. Пюре с маслом – 141 ккал.
8. Пюре морковное – 147 ккал.

Калорийность мучных блюд

1. Блины с маслом – 235 ккал.
2. Блины с творогом – 195 ккал.

3. Вареники с картофелем – 221 ккал.
4. Вареники с творогом – 235 ккал.
5. Вареники с творогом и сметаной – 347 ккал.
6. Макароны – 153 ккал.

Калорийность блюд из яиц

1. Омлет – 250 ккал.
2. Яйца вареные (2 шт.) – 126 ккал.
3. Яйца жареные (2 шт.) – 201 ккал.

Калорийность напитков

1. Какао без сахара – 60 ккал.
2. Кисель из свежих ягод – 105 ккал.
3. Компот из сухофруктов – 170 ккал.
4. Кофе растворимый без сахара – 2 ккал.
5. Кофе черный с сахаром – 10 ккал.
6. Кофе с молоком без сахара – 40 ккал.
7. Кофе со сливками без сахара – 59 ккал.
8. Кофе с молоком и сахаром – 77 ккал.
9. Кофейный напиток – 80 ккал.
10. Напиток из сиропа – 141 ккал.
11. Сок яблочный – 44 ккал.
12. Сок сливовый – 66 ккал.
13. Сок абрикосовый – 55 ккал.
14. Сок вишневый – 54 ккал.
15. Сок виноградный – 72 ккал.
16. Сок апельсиновый – 54 ккал.
17. Чай без сахара – 2 ккал.
18. Чай с сахаром – 29 ккал.
19. Чай с лимоном и сахаром – 30 ккал.
20. Чай с молоком и сахаром – 44 ккал.
21. Чай со сливками и сахаром – 71 ккал.

# Какие продукты следует включать в рацион диетического питания

Энергетическую ценность продуктов питания принято обозначать в килокалориях (ккал). Однако для удобства килокалории также иногда обозначают как калории, эти два обозначения идентичны. Данное правило справедливо как для российских продуктов питания, так и для импортных, где килокалории обозначаются *Calories* или *Cal* . Поэтому, покупая продукты, необходимо смотреть, сколько калорий содержится в данном расфасованном по весу продукте.

В первую очередь, необходимо сократить употребление сахара (шоколада, сладостей и пр.) и жиров (маргарина, твердых жиров – сливочного масла, сала, жиров в мясопродуктах). Рекомендуется употреблять также обезжиренные молочные продукты: йогурты, кефир, творог или нежирные сыры. Цельное молоко необходимо заменить на молоко с пониженным содержанием жира либо полностью обезжиренное. Жирный творог обязательно следует заменить на нежирный. Также нужно сократить потребление крахмала и продуктов, богатых крахмалом – таких, как картофель, хлеб, макароны и крупы (о чем уже ранее говорилось).

Наиболее полезными в диетическом питании являются овощи, не содержащие крахмал, и фрукты. К таким относятся огурцы, помидоры, зеленый перец, капуста, салат, морковь, редис, свекла и пр. Их потребление надо увеличить. Также можно увеличить потребление жидкости, используя такие напитки, как фруктовый чай, компот, томатный сок, сливовый сок, яблочный сок и т. п.

Уровень потребления мяса (без жира), птицы и рыбы можно сохранить обычным – около 200 г в сутки.

Очень полезен рыбий жир в капсулах: 2 г рыбьего жира содержат полезные для здоровья омега-жиры. В сутки достаточно потреблять именно такое количество рыбьего жира, чтобы поддерживать потребность организма в жире на должном уровне и без вреда.

Очень полезно применять поливитамины при диете, они помогут поддерживать устойчивость организма к стрессу, вызванному снижением потребления калорий.

При снижении веса важно поддерживать потребление кальция на нужном уровне. Ведь этот элемент крайне важен для здоровья костей и зубов. Норма дневного потребления кальция

для взрослых (19–50 лет) составляет около 1000 мг. Такое количество кальция содержится примерно в 750 мл молока. Однако при голодной диете, пожалуй, не удастся выпивать столько молока за сутки, поэтому его недостаточность можно восполнить дополнительным приемом в таблетках.

Общие рекомендации по снижению веса можно свести к следующим положениям:

– нужно взвешивать порции пищи на кухонных весах (допустимая погрешность не должна превышать 1 г);

– важно ежедневно взвешиваться и записывать свой вес;

– не стоит употреблять продукты с неизвестным содержанием калорий, даже при таком стечении обстоятельств можно записать приблизительное оценочное количество ккал, точное по собственному опыту;

– на работу следует носить с собой заранее подсчитанные по калориям продукты (обеды или перекусы);

– необходимо сохранить или увеличить повседневную двигательную активность (занятия спортом, пешие прогулки, те же походы по магазинам и т. д.);

– не стоит доверять чудо-диетам и употреблять таблетки для снижения веса. Все эти действия скорее навредят здоровью, чем дадут желаемый результат. В настоящее время уже на практике доказано, что использование диеты с подсчетом дневных калорий является самым безопасным и эффективным методом снижения массы тела (похудения). Также стоит отметить, что известная «Кремлевская диета» (так называется российский вариант диеты Аткинса – *«Atkins diet»),* основанная на максимальном снижении углеводов, проявила себя не с лучшей стороны и, по мнению специалистов, может представлять потенциальную опасность для организма;

– следует сократить употребление алкоголя и обязательно учитывать калории, содержащиеся в нем;

– желательно питаться не менее 3 раз в сутки, а лучше 4–6 раз;

– не рекомендуется употреблять маргарин, который представляет собой гидрогенизированные жиры. Содержащиеся в маргарине транс-жиры являются одним из факторов развития болезней сердечно-сосудистой системы, поэтому очень вредны для здоровья, не говоря уже об их высокой калорийности;

– все съеденные за день калории обязательно нужно записывать в дневник, делая это даже вне дома. Только так удастся держать под контролем свое питание.

Расчет калорий можно производить на основе выше приведенных списков калорийности продуктов и блюд. Например,

записывая перечень блюд для обеда, надо указывать и вес блюда, и его калорийность:

– бульон мясной – 200 г (0,20 кал/г), 40 ккал;

– говядина – 57 г (1,93 кал/г), 110 ккал;

– картофель – 152 г (0,82 кал/г), 124 ккал;

– грибы – 115 г (0,21 кал/г), 24 ккал;

– чай – 200 г (1 чайная ложка сахара), 15 ккал.

Всего было употреблено 313 ккал.

В качестве перекуса спустя несколько часов:

– яблоко – 170 г (0,65 кал/г), 110 ккал.

И так на протяжении целого дня в течение нескольких недель и даже месяцев. Когда умеренное питание войдет в привычку, и оценивать калорийность блюд удастся на глазок, можно будет прекратить вести скрупулезный подсчет и учет потребляемых за день калорий. Однако такая строгость и учет дисциплинируют и помогают полностью себя контролировать, что является главным залогом успеха диеты для похудения.

Самым главным при похудении является разумное снижение количества потребляемых килокалорий. Не стоит прибегать к экстремальному ограничению своих дневных норм потребления калорий, иначе могут возникнуть нежелательные последствия и состояние здоровья будет существенно подорвано. Во всем следует соблюдать меру и не прибегать к крайностям.

# Завтраки голодной девушки

На завтрак можно приготовить очень вкусные диетические блюда, и при этом они будут нисколько не вредными. Например, можно приготовить из 2 ломтиков зернового хлеба тосты с творожным кремом и зеленью или омлет из 2 яиц и обезжиренного молока с кусочком сыра. Вместо омлета можно съесть на завтрак два вареных яйца с пшеничной булочкой. Очень хорошим диетическим завтраком считаются овсяные хлопья с сухофруктами, залитые молоком (молоко должно быть обезжиренным).

Полезно на завтрак делать молочно-ягодные коктейли из молока с малиной или клубникой и с 1/2 банана и 100 г творога (молоко и творог также должны быть маложирными). Рецепты блюд для диетического завтрака приведены далее. На их основе можно составлять различные меню на каждый день недели, чередуя яичные, творожные и прочие блюда по своему усмотрению.

# Рецепты блюд для завтрака

Блюда из творога

Творог с грецкими орехами и редькой

*Ингредиенты*

100 г творога, 1 редька, 1 столовая ложка измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки сметаны, 1/2 чайной ложки сахара, соль.

*Способ приготовления*

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке и посыпать сахаром. Творог протереть через сито, посолить, смешать с редькой и орехами, выложить на блюдо, полить сметаной и подать к столу.

Творог с редисом и морковью

*Ингредиенты*

100 г творога, 100 г редиса, 1 вареная морковь, 1 столовая ложка молока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Редис вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь очистить и нарезать кружочками.

Творог смешать с молоком и растительным маслом, добавить редис, зелень петрушки и соль, выложить на блюдо, оформить кружочками моркови и подать к столу.

Творог с солеными огурцами, чесноком и зеленью

*Ингредиенты*

200 г творога, 3 соленых огурца, 3 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, перец.

*Способ приготовления*

Соленые огурцы нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть.

Творог взбить со сметаной, добавить огурцы, чеснок, перец, перемешать, выложить на блюдо, украсить веточками укропа и подать к столу.

Творог с грецкими орехами, чесноком и сметаной

*Ингредиенты*

200 г творога, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки.

Творог протереть через сито, смешать с орехами и чесноком, посолить, поперчить, выложить на блюдо, полить сметаной и

подать к столу.

Паштет из творога, горчицы и тмина

*Ингредиенты*

200 г творога, 2 стакана молока, 1 чайная ложка горчицы, 1/2 чайной ложки тмина, 2 чайные ложки сливочного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Творог протереть через сито, добавить соль, перец, тмин, горчицу, влить молоко и перемешать до однородного состояния.

Паштет выложить в смазанную сливочным маслом форму, поставить в прохладное место на 2 часа, затем подать к столу.

Паштет из творога, зелени укропа и лука

*Ингредиенты*

250 г творога, 2 чайные ложки сливочного масла, 1 стакан кефира, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зеленого лука, соль.

*Способ приготовления*

Зелень укропа и зеленый лук вымыть и нарубить. Творог протереть через сито, посолить, добавить зеленый лук, влить кефир, перемешать.

Смесь выложить в смазанную сливочным маслом форму, поставить в прохладное место на 2 часа, затем посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Блюда из сыра

Колбаски из брынзы с орехами и чесноком

*Ингредиенты*

500 г брынзы, 4 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, 250 г сливочного масла, 1 чайная ложка семян укропа, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть. Брынзу вымачивать в холодной воде 7 часов, пропустить через мясорубку вместе с орехами и чесноком, посолить, добавить размягченное сливочное масло, семена укропа и тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать колбаски диаметром 5 см, положить их в прохладное место на 3–4 часа, затем нарезать порционными кусками и подать к столу.

Рулет из сыра с творожной начинкой

*Ингредиенты*

500 г твердого сыра, 1 столовая ложка растительного масла.

Для начинки: 400 г творога, 200 г отварного мяса курицы, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть. Зелень укропа вымыть.

Для приготовления начинки творог пропустить через мясорубку с мясом, чесноком и зеленью укропа, посолить и поперчить, смешать со сметаной.

Сыр положить в полиэтиленовый пакет, смазанный изнутри растительным маслом, перевязать, опустить в кипящую воду и варить 10–15 минут.

Вынуть сыр из пакета, раскатать в тонкий пласт, выложить на него начинку, свернуть рулетом, обернуть полиэтиленом и положить в прохладное место на 2 часа.

Готовый рулет нарезать порционными кусками и подать к столу.

Завтрак из сыра, огурца, зеленого салата и редиса

*Ингредиенты*

200 г твердого сыра, 100 г редиса, 1 огурец, 50 г зеленого салата, 3 столовые ложки сметаны, 1/2 чайной ложки сахара, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, соль.

*Способ приготовления*

Сыр нарезать тонкими ломтиками. Редис вымыть, измельчить, посыпать сахаром и сбрызнуть уксусом. Огурец вымыть и нарезать дольками. Листья зеленого салата вымыть и выстлать ими блюдо. Ломтики сыра выложить на листья салата, сверху положить редис, посолить, полить сметаной, оформить дольками огурца и подать к столу.

Завтрак из сыра, яйца и чеснока

*Ингредиенты*

200 г сыра, 3 зубчика чеснока, 1 сваренное вкрутую яйцо, 4 столовые ложки нежирной сметаны, 2 столовые ложки жирной сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки. Яйцо очистить и нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и измельчить.

Сыр смешать с чесноком, яйцом и зеленью укропа, посолить, заправить смесью нежирной и жирной сметаны, выложить на блюдо и подать к столу.

Завтрак из сыра, яблок и орехов

*Ингредиенты*

200 г сыра, 2 яблока, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 100 г сметаны, 50 г листьев зеленого салата, соль.

*Способ приготовления*

Листья салата вымыть. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке и смешать с орехами, яблоками и сметаной.

Листья салата посолить, положить на каждый приготовленную смесь, свернуть трубочкой, выложить на блюдо и подать к столу.

Завтрак из плавленого сыра и зеленого горошка

*Ингредиенты*

100 г плавленого сыра, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Сыр натереть на крупной терке, смешать с зеленым горошком, яйцами, выложить на блюдо, посолить, полить сметаной, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Паштет из брынзы, масла, чеснока и орехов

*Ингредиенты*

200 г брынзы, 200 г сливочного масла, 4 зубчика чеснока, 3 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки. Брынзу пропустить через мясорубку вместе с орехами и сливочным маслом, добавить чеснок, перемешать, выложить в форму, поставить в прохладное место на 2 часа, подать к столу.

Блюда из сыра и яиц

Завтрак из сыра, яиц и огурцов

*Ингредиенты*

300 г сыра, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 огурца, 150 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Сыр нарезать ломтиками. Яйца очистить и нарезать кружочками. Огурцы вымыть и нарезать дольками.

Ломтики сыра и кружочки яиц выложить на блюдо, посолить, полить сметаной, оформить дольками огурцов и подать к столу.

Завтрак из сыра и маринованных огурцов

*Ингредиенты*

200 г сыра, 3 маринованных огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 помидора, 100 г сметаны, 50 г чернослива, соль.

*Способ приготовления*

Чернослив вымачивать в теплой воде 1 час, промыть и измельчить. Помидоры вымыть и нарезать дольками, маринованные огурцы – кружочками. Яйца очистить и нарубить.

Сыр нарезать ломтиками, выложить на блюдо, сверху положить огурцы, посыпать

рубленными яйцами, посолить, полить сметаной, украсить

черносливом, оформить дольками помидоров и подать к столу.

Завтрак из плавленого сыра, яиц и чеснока

*Ингредиенты*

400 г плавленого сыра, 5 зубчиков чеснока, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Яйца очистить и нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки.

Сыр смешать с яйцами и чесноком, посолить, поперчить, выложить на блюдо, заправить сметаной и подать к столу.

Блюда из яиц

Завтрак из яиц, помидоров и зеленого салата

*Ингредиенты*

3 сваренных вкрутую яйца, 3 помидора, 50 г сметаны, 1 пучок зелени салата, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть и разрезать пополам. Яйца очистить. Зеленый салат вымыть и выложить на блюдо.

Яйца поставить на листья салата острым концом вверх, накрыть каждое половинкой помидора, посолить, украсить капельками сметаны и подать к столу.

Завтрак из яиц с хреном

*Ингредиенты*

2-3 сваренных вкрутую яйца, 150 г сметаны, 2 столовые ложки тертого хрена, 1 чайная ложка сахара, соль.

*Способ приготовления*

Яйца очистить и выложить в глубокую тарелку. Тертый хрен смешать со сметаной, сахаром и солью. Полить полученным соусом яйца и подать к столу.

Завтрак из яиц и шпината

*Ингредиенты*

3 сваренных вкрутую яйца, 500 г листьев молодого шпината, 100 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Яйца очистить и нарезать кружочками

Листья шпината вымыть, отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг и остудить. Крупно нарезать, смешать с яйцами, выложить на блюдо, полить сметаной и подать к столу.

Завтрак из яиц и зеленого салата

*Ингредиенты*

3 сваренных вкрутую яйца, 300 г листьев зеленого салата, 4 столовые ложки сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Яйца очистить и нарубить. Листья салата вымыть, крупно нарезать, смешать с яйцами,

посолить, поперчить, выложить на блюдо, полить сметаной и подать к столу.

Завтрак из яиц и зеленого лука

*Ингредиенты*

3 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 4 столовые ложки растительного масла, соль.

*Способ приготовления*

Яйца очистить и нарубить. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.

Яйца смешать с луком, посолить, выложить на блюдо, полить растительным маслом, подать к столу.

Завтрак из яиц и овощей

*Ингредиенты*

2-3 сваренных вкрутую яйца, 150 г сметаны, 2 соленых огурца, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, соль.

*Способ приготовления*

Яйца очистить, нарезать дольками, посолить и выложить на блюдо. Соленые огурцы нарезать кубиками. Корень сельдерея и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Соленые огурцы смешать с корнем сельдерея, морковью, зеленым луком и горошком, заправить сметаной. Выложить смесь на дольки яиц и подать к столу.

Завтрак из яиц и болгарского перца

*Ингредиенты*

2-3 сваренных вкрутую яйца, 2 стручка болгарского перца, 100 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Яйца очистить, нарезать дольками и выложить на блюдо.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарубить, посолить, смешать со сметаной, выложить на дольки яиц и подать к столу.

Завтрак из яиц в томатном соусе

*Ингредиенты*

2-3 сваренных вкрутую яйца, 100 г томатной пасты, 1 луковица, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарубить. Томатную пасту посолить, поперчить, выложить в кастрюлю, добавить уксус, лук, варить 3 минуты на слабом огне, остудить.

Яйца очистить, выложить на блюдо, полить приготовленным

соусом и подать к столу.

Завтрак из яиц и редьки

*Ингредиенты*

2-3 сваренных вкрутую яйца, 2 редьки, 2 луковицы, 100 г сметаны, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца очистить, нарезать кружочками и выложить на блюдо, сверху положить редьку, кольца лука, посолить, поперчить, полить сметаной, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Завтрак из яиц, фаршированных зеленым горошком

*Ингредиенты*

2 сваренных вкрутую яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени петрушки, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть и измельчить. Сливочное масло растопить.

Яйца очистить, срезать у каждого верхнюю часть, осторожно вынуть чайной ложкой желток.

Желтки смешать с зеленым горошком, зеленью петрушки, посолить, поперчить, добавить сметану. Нафаршировать этой смесью яйца, выложить их на блюдо, полить растопленным сливочным маслом и подать к столу.

Завтрак из яиц, фаршированных яблоками с зеленью

*Ингредиенты*

2-3 сваренных вкрутую яйца, 3 яблока, 100 г сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть.

Яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки и измельчить их.

Яблоки смешать с желтками, посолить, поперчить, заправить сметаной, наполнить этой смесью половинки яиц, выложить их на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды

Бутерброды с плавленым сыром, яйцом и зеленым луком

*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г плавленого сыра, 50 г

сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 столовая ложка кетчупа, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука.

*Способ приготовления*

Плавленый сыр натереть на крупной терке. Яйцо очистить, отделить белок от желтка.

Белок и желток нарубить. Желток смешать с тертым сыром.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом, посыпать смесью тертого сыра и желтка, полить кетчупом, украсить рубленым белком и зеленым луком.

Горячие бутерброды с маслом, сыром и чесноком

*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла.

*Способ приготовления*

Сыр нарезать ломтиками. Чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки.

Ломтики хлеба обжарить с одной стороны на разогретом сливочном масле, перевернуть, положить на каждый ломтик хлеба по кусочку сыра. Накрыть сковороду крышкой и жарить еще 3 минуты.

Выложить горячие бутерброды на тарелку, посыпать чесноком и подать к столу.

Горячие бутерброды с маслом, брынзой и помидорами

*Ингредиенты*

*6* ломтиков ржаного хлеба, 100 г брынзы, 2 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г сливочного масла.

*Способ приготовления*

Брынзу натереть на крупной терке. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Ломтики хлеба обжарить на сковороде в растительном масле.

На приготовленные гренки положить кружочки помидоров и тертую брынзу. Сверху положить небольшой кусочек сливочного масла.

Бутерброды выложить на противень и запекать в умеренно разогретой духовке до образования румяной корочки.

Бутерброды с паштетом из брынзы и зеленью

*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г брынзы, 50 г сливочного масла, 4 веточки петрушки, перец.

*Способ приготовления*

Брынзу пропустить несколько раз через мясорубку и взбить с размягченным сливочным маслом. В полученную смесь добавить молотый перец. Веточки петрушки вымыть.

Ломтики хлеба смазать паштетом из брынзы, украсить

веточками петрушки и подать к столу.

Голландские бутерброды с маслом, сыром и яблоками

*Ингредиенты*

*6* ломтиков пшеничного хлеба, 100 г сыра, 2 яблока, 50 г сливочного масла.

*Способ приготовления*

Сыр нарезать ломтиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

Хлеб смазать маслом, сверху положить ломтики яблок, а на них – сыр. Бутерброды выложить на противень и запекать в умеренно разогретой духовке 5–7 минут.

Гренки с чесноком

*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, посолить и смешать со сливочным маслом. Ломтики хлеба обжарить в растительном масле, смазать смесью сливочного масла и чеснока, подать к столу.

Бутерброды с луком, сметаной и помидорами

*Ингредиенты*

*6* ломтиков пшеничного хлеба, 1 луковица, 2 помидора, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и поперчить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками и посолить. Ломтики хлеба обжарить на сковороде в растительном масле и смазать смесью сметаны, перца и соли.

На хлеб положить кружочки помидоров и кольца лука таким образом, чтобы они находились друг на друге, подать к столу.

Бутерброды с маслом, яйцами, сыром и зеленью

*Ингредиенты*

*6* ломтиков ржаного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, 1/2 пучка зелени укропа, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Сыр натереть на крупной терке. Яйца очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить.

Сыр смешать с яйцами, зеленью укропа, солью и сливочным маслом.

Полученной смесью смазать ломтики хлеба и подать к столу.

Горячие бутерброды с маслом, луком и сыром

*Ингредиенты*

*6* ломтиков пшеничного хлеба, 1 луковица, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и жарить в растительном масле до золотистого цвета. Сыр натереть на крупной терке.

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон в сливочном масле, положить сверху лук, посыпать тертым сыром и подать к столу.

Бутерброды с яйцом, зеленым луком и морковью

*Ингредиенты*

*6* ломтиков ржаного хлеба, 1/2 пучка зеленого лука, 1 морковь, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 сваренное вкрутую яйцо,

1 столовая ложка растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Зеленый лук вымыть и нашинковать. Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Яйцо очистить и нарубить.

Зеленый лук и морковь посолить, смешать с томатной пастой и обжаривать в растительном масле 3 минуты, остудить и добавить рубленое яйцо.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, выложить на каждый приготовленную смесь и подать к столу.

Гренки с омлетом и зеленью

*Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть. Хлеб поджарить с одной стороны на сливочном масле, перевернуть. Яйцо взбить с солью, залить этой смесью хлеб, накрыть сковороду крышкой и жарить 3 минуты на слабом огне.

Гренки выложить на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Венгерские гренки с яйцами, чесноком и молоком

*Ингредиенты*

4 ломтика пшеничного хлеба, 1 яйцо, 1 чайная ложка молока, 50 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Яйцо посолить, взбить с молоком.

Ломтики хлеба смочить в яично-молочной смеси и обжаривать в сливочном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Гренки посыпать чесноком и подать к столу.

Горячие бутерброды с яйцами и маслинами

*Ингредиенты*

*6* ломтиков пшеничного хлеба, 10–12 маслин, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, соль.

*Способ приготовления*

Яйца очистить, отделить белки от желтков. Желтки растереть с солью и горчицей.

Белки нарубить.

Из маслин удалить косточки, мякоть мелко нарубить и смешать с растертыми яичными желтками и размягченным сливочным маслом. Полученную смесь тщательно взбить.

Ломтики хлеба обжарить в растительном масле, смазать толстым слоем полученной смеси и украсить рубленым яичным белком.

Бутерброды с яйцами, зеленью и солеными помидорами

*Ингредиенты*

*6* ломтиков хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 соленых зеленых помидора, 50 г сливочного масла, 6 веточек укропа.

*Способ приготовления*

Яйца очистить и нарезать ломтиками, помидоры – кружочками. Веточки укропа вымыть.

Ломтики хлеба смазать маслом, сверху положить яйца, затем – кружочки помидоров.

Каждый бутерброд украсить веточкой укропа.

Бутерброды с грибами, сметаной и солеными огурцами

*Ингредиенты*

*6* ломтиков ржаного хлеба, 100 г маринованных грибов, 2 соленых огурца, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка сметаны.

*Способ приготовления*

Маринованные грибы и соленые огурцы мелко нарезать, смешать со сметаной.

Ломтики хлеба слегка подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом. На каждый ломтик выложить смесь из соленых огурцов и грибов и подать к столу.

Бутерброды с пастой из творога, зелени петрушки и зеленого лука

*Ингредиенты*

8-10 ломтиков пшеничного хлеба, 250 г творога, 3 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки рубленого зеленого лука, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Творог смешать со сметаной, зеленым луком и зеленью петрушки, посолить и дважды пропустить через мясорубку.

Выложить пасту на ломтики хлеба и подать бутерброды к столу.

Шведские бутерброды с яйцом и помидорами

*Ингредиенты*

*6* ломтиков батона, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 помидора, 1 чайная ложка горчицы, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Ломтики батона обжарить с обеих сторон в сливочном масле.

Вареные яйца очистить и разрезать на половинки, обжарить их с обеих сторон в растительном масле.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

На ломтики батона положить половинки яиц, кружочки помидоров, посолить, поперчить.

Выложить бутерброды на противень и запекать в умеренно разогретой духовке 35 минут.

Горячие бутерброды смазать горчицей, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Бутерброды с пастой из сыра, чеснока и яиц

*Ингредиенты*

8-10 ломтиков пшеничного хлеба, 3 сваренных вкрутую яйца, 200 г сыра, 4 зубчика чеснока, 100 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Яйца очистить и размять вилкой, сыр натереть на мелкой терке, чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки.

Яйца перемешать с сыром и чесноком, добавить сметану и соль.

Выложить смесь на ломтики хлеба и подать бутерброды к столу.

Бутерброды с маслом из корня сельдерея

*Ингредиенты*

3-4 ломтика пшеничного хлеба, 1 корень сельдерея, 100 г сливочного масла, 1 чайная ложка сметаны, 1 сырой яичный желток, соль.

*Способ приготовления*

Корень сельдерея вымыть, очистить, варить до готовности, пропустить через мясорубку, посолить, смешать со сливочным маслом, яичным желтком и сметаной.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с маслом из листьев молодой крапивы

*Ингредиенты*

3-4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленых листьев молодой крапивы, соль.

*Способ приготовления*

Листья крапивы пропустить через мясорубку, растереть со сливочным маслом и солью.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с маслом из лука и сметаны

*Ингредиенты*

3-4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 1 чайная ложка сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, пропустить через мясорубку, посолить, смешать со сливочным маслом и сметаной.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с маслом из зелени петрушки

*Ингредиенты*

3-4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Сливочное масло взбить с петрушкой и солью.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с маслом из чеснока и лимонного сока

*Ингредиенты*

3-4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, растолочь и посолить. Сливочное масло смешать с чесноком и лимонным соком.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с огуречным маслом с зеленью

*Ингредиенты*

3-4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 огурец, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Огурец вымыть, очистить и пропустить через мясорубку. Зелень укропа вымыть и нарубить. Смешать сливочное масло с огурцом и солью.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, посыпать

зеленью укропа и подать к столу.

Бутерброды с маслом из корня хрена с зеленью

*Ингредиенты*

3-4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 50 г тертого корня хрена, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Тертый хрен сбрызнуть лимонным соком, посолить, смешать со сливочным маслом.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Бутерброды с маслом из сыра и специй

*Ингредиенты*

3-4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 2 столовые ложки тертого сыра, перец, соль.

*Способ приготовления*

В размягченное масло добавить тертый сыр, соль и перец.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с маслом из маринованных грибов

*Ингредиенты*

3-4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 50 г маринованных грибов, перец, соль.

*Способ приготовления*

Маринованные грибы пропустить через мясорубку и смешать со сливочным маслом, добавить соль и перец.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с маслом из свекольного сока и специй

*Ингредиенты*

3-4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка свекольного сока, перец, соль.

*Способ приготовления*

Свекольный сок посолить, поперчить, взбить со сливочным маслом.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с маслом из помидоров и зелени

*Ингредиенты*

3-4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 помидор, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидор вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку,

добавить сливочное масло, посолить и поперчить.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Бутерброды с яичным маслом и горчицей

*Ингредиенты*

3-4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 чайная ложка горчицы, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Зелень укропа вымыть. Яйцо очистить, нарубить, посолить, поперчить, смешать со сливочным маслом и горчицей.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Бутерброды с маслом из горчицы и яичного желтка

*Ингредиенты*

3-4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка горчицы, 1 сырой яичный желток, соль.

*Способ приготовления*

Яичный желток взбить с горчицей и солью, смешать со сливочным маслом.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с селедочным маслом и зеленью

*Ингредиенты*

3-4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 50 г филе сельди, 1/2 пучка зеленого лука.

*Способ приготовления*

Зеленый лук вымыть и нарубить. Филе сельди несколько раз пропустить через мясорубку, смешать со сливочным маслом и зеленым луком.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с селедочным маслом и сыром

*Ингредиенты*

3-4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 50 г филе сельди, 1 столовая ложка тертого сыра.

*Способ приготовления*

Филе сельди пропустить несколько раз через мясорубку, смешать с тертым сыром и сливочным маслом.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды с овощами, маслом и зеленью

*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 1 редис, 1/2 огурца, 1 зубчик

чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 пучка петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Редис и огурец вымыть и мелко нарубить, чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымыть. Смешать редис, огурец и чеснок, посолить, заправить растительным маслом, выложить смесь на ломтики хлеба, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды с маслом и зеленью укропа

*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Зелень укропа вымыть и нарубить. В размягченное сливочное масло добавить зелень укропа, посолить, перемешать.

Выложить смесь на ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды со свежими огурцами, маслом и зеленью укропа

*Ингредиенты*

4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 огурец, 3 веточки зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Огурец вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху уложить кружочки огурца таким образом, чтобы они находили друг на друга. Бутерброды посолить, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Бутерброды с редисом, сметаной и укропом

*Ингредиенты*

3-4 ломтика ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 4 редиса, 1 столовая ложка сметаны, 4 веточки укропа, соль.

*Способ приготовления*

Редис вымыть и нарезать кружочками.

Веточки укропа вымыть. Ломтики хлеба подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом, сверху уложить кружочки редиса таким образом, чтобы они находили друг на друга.

Бутерброды посолить, смазать сметаной, украсить веточками укропа и подать к столу.

Горячие бутерброды с сыром, кетчупом и маслом

*Ингредиенты*

3-4 ломтика ржаного хлеба, 100 г тертого сыра, 1 столовая ложка кетчупа, 1 столовая ложка растительного масла.

*Способ приготовления*

Ломтики хлеба обжарить с одной стороны в растительном

масле, перевернуть, смазать обжаренную сторону кетчупом, посыпать тертым сыром.

Накрыть сковороду крышкой, убавить огонь до минимума и жарить бутерброды 2–3 минуты.

# Обеды голодной девушки

Диетические блюда на обед могут быть весьма разнообразными. Это может быть тарелка супа, но не жирного, для чего с супа можно предварительно снять жир в замороженном виде. Или же можно приготовить постный суп или борщ. Затем к обеду полагается какой-либо салат и 2 кусочка зернового хлеба. Хорошим диетическим блюдом для обеда будет рыба, приготовленная на пару. Сверху такую рыбу можно полить апельсиновым или гранатовым соком. Диетическую рыбу можно приготовить в духовке или потушить. Для обеда вполне подойдут макаронные изделия, например спагетти, только из твердых сортов пшеницы. Такое блюдо может состоять из 200 г спагетти, 200 г тушеной капусты или цветной капусты, можно использовать и брокколи. Дополнить блюдо можно томатным соусом и 100 г фасоли. Для обеда можно приготовить легкий салат в дополнение к супу или же подавать как самостоятельное блюдо, приготовив его, например, из риса с 1 чайной ложкой кунжутного масла и 1 чашкой нарезанного брокколи.

# Первые блюда

Суп из замороженных овощей с картофелем, яйцами и зеленью

*Ингредиенты*

200 г замороженной смеси из цветной капусты, брокколи, моркови и стручковой фасоли, 2 клубня картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень укропа, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Яйца очистить, нарезать кружочками. Воду (1,5 л) довести до кипения, добавить смесь замороженных овощей, картофель, посолить, варить до готовности, положить яйца и зелень укропа.

Суп из сушеных овощей с картофелем, маслом и луком

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 сушеный корень петрушки, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить, варить до готовности.

Суп с замороженным картофелем, жареным луком и зеленью

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 150 г замороженного картофеля фри, 2 луковицы, 1 чайная ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 20 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, зелень, лук, посолить, варить до готовности.

Овощной бульон с ржаными сухариками и зеленью кинзы

*Ингредиенты*

50 г замороженной моркови, 1/2 сушеного корня сельдерея, 1/2 сушеного корня петрушки, 1 луковица, 50 г ржаных сухариков, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь, коренья, лук, посолить, поперчить, варить 10 минут, добавить лавровый лист, варить еще 3 минуты. Бульон процедить, разлить по тарелкам,

добавить в каждую зелень кинзы и сухарики.

Овощной бульон с маринованной морковью, сушеной зеленью и специями

*Ингредиенты*

100 г маринованной кружочками моркови, 1 столовая ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 1/2 чайной ложки сушеного любистка, 1 луковица, 1 чайная ложка тмина, 20 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить. Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь, лук, тмин, перец и соль, варить 5 минут, положить лавровый лист, сушеную зелень, варить еще 3 минуты.

Суп из маринованной свеклы с зеленью и сметаной

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 150 г маринованной соломкой свеклы, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить картофель и свеклу, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить сметану.

Свекольник с консервированной фасолью и зеленью

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной белой фасоли, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть

и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить свеклу, картофель и фасоль, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить сметану.

Суп-пюре из замороженных овощей с зеленью

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 100 г замороженного картофеля, 100 г смеси из замороженной моркови, брюссельской капусты, зеленого горошка и стручковой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить картофель, овощную смесь, посолить, варить

до готовности. Овощи вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить овощи, варить 1 минуту, посыпать зеленью петрушки.

Постные щи из квашеной капусты со сметаной

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок маринованного болгарского перца, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью. Бульон довести до кипения, добавить капусту, варить в течение 15 минут, положить картофель, лук и морковь, нарезанный перец, добавить томатную пасту, соль, варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Постные щи из квашеной капусты с репой и сметаной

*Ингредиенты*

1.5 л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 1 репа, 2 клубня картофеля, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Репу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, добавить репу, картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, добавить томатную пасту, варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Свекольник с маринованной стручковой фасолью, зеленью и сметаной

*Ингредиенты*

1.5 л овощного бульона, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 100 г маринованной стручковой фасоли, 1 столовая ложка сушеной моркови, 50 г сметаны, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

*Способ приготовления*

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить свеклу, морковь и картофель, посолить, варить 15 минут, положить фасоль, варить еще 5–7 минут, посыпать зеленым луком. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить сметану.

Свекольник с сушеными грибами, корнем пастернака и зеленью укропа

*Ингредиенты*

1.5 л овощного бульона, 1 свекла, 50 г сушеных грибов, 1/2 корня пастернака, 2 клубня картофеля, 1/2 пучка зелени укропа,

50 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Пастернак вымыть, очистить и нарезать кружочками. Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить свеклу, пастернак и картофель, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить сметану.

Постные щи из соленой краснокочанной капусты с зеленью

*Ингредиенты*

1.5 л овощного бульона, 200 г соленой краснокочанной капусты, 1 стручок маринованного болгарского перца, 2 клубня картофеля, 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить картофель, нарезанный перец, капусту, варить 10 минут, положить томатную пасту и зелень укропа, варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Постные щи из квашеной капусты с сушеными грибами и сметаной

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 100 г квашеной капусты, 30 г сушеных грибов, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок болгарского перца, 1 сушеный корень петрушки, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить капусту, корень петрушки и морковь, варить 10 минут, добавить картофель, болгарский перец, томатную пасту, соль, варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Постный борщ с маринованными овощами и сметаной

*Ингредиенты*

1.5 л свекольного отвара, 200 г маринованной капусты, 2 клубня картофеля, 1 стручок маринованного болгарского перца, 50 г маринованной кружочками моркови, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Отвар довести до кипения, положить капусту, варить 10 минут, добавить картофель, нарезанный перец, морковь, томатную пасту, посолить, варить до готовности. Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Постный борщ с маринованными опятами и сметаной

*Ингредиенты*

1.5 л свекольного отвара, 100 г белокочанной капусты, 100 г маринованных опят, 2 клубня картофеля, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Капусту вымыть и нашинковать. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Отвар довести до кипения, добавить капусту и грибы, посолить, варить 10 минут, добавить картофель, томатную пасту, варить до готовности.

Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Постный борщ с овощами и маринованной зеленью

*Ингредиенты*

1,5 л свекольного отвара, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г маринованного щавеля, 20 г маринованной зелени петрушки и укропа, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать.

Отвар довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить 10 минут, положить томатную пасту, щавель, зелень, варить до готовности. Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Борщ из консервированной свекольной ботвы и савойской капусты со сметаной

*Ингредиенты*

1 л свекольного бульона, 100 г консервированной свекольной ботвы, 150 г савойской капусты, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Савойскую капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, савойскую капусту, посолить, варить 10 минут, положить свекольную ботву, варить до готовности. Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Рассольник с маслом и зеленью

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 3 маринованных

огурца, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, перец.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, лук и огурцы, поперчить, варить до готовности, положить зелень укропа.

Рассольник с сушеными грибами и зеленью

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 30 г сушеных грибов, 2 маринованных огурца, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, перец.

*Способ приготовления*

Огурцы нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут. Положить картофель, морковь, огурцы и зелень укропа, поперчить, варить до готовности.

Томатный суп с картофелем и маринованной морковью с зеленью

*Ингредиенты*

1 л томатного сока, 4 клубня картофеля,

100 г маринованной соломкой моркови, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, укропа и кинзы, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень вымыть и нарубить. Томатный сок смешать с водой в соотношении 1: 1, довести до кипения, добавить картофель, морковь, лук, посолить, варить до готовности, положить зелень.

Картофельный суп-пюре с овощами, сыром и маринованным шпинатом

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 150 г сыра, 100 г маринованного шпината, 1 морковь, соль.

*Способ приготовления*

Сыр натереть на крупной терке. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, шпинат, посолить, варить до

готовности. Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном. Суп довести до кипения, добавить тертый сыр, варить 2–3 минуты.

Суп из консервированных шампиньонов с маринованными кабачками и зеленью

*Ингредиенты*

150 г консервированных шампиньонов, 150 г маринованных кабачков, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Воду (1,5 л) довести до кипения, добавить картофель, морковь, нарезанные кабачки и грибы, посолить, варить до готовности, положить зелень укропа.

Суп из сушеных белых грибов с картофелем, зеленью и яйцами

*Ингредиенты*

50 г сушеных белых грибов, 2 клубня картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 морковь, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Воду (1,5 л) довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 20 минут, положить картофель и морковь, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки, добавить рубленые яйца.

Рассольник по-русски на говяжьем бульоне с петрушкой

*Ингредиенты*

1 л говяжьего бульона, 3 маринованных огурца, 200 г тушеных говяжьих почек, 50 г маринованной кружочками моркови, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, 20 мл растительного масла, перец.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Огурцы нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, лук, морковь и огурцы, поперчить, варить 10 минут, добавить говяжьи почки, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Суп из говядины с картофелем и маринованным луком со специями

*Ингредиенты*

2 л говяжьего бульона, 200 г вареной говядины, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г маринованного кольцами лука,

лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Говядину нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить картофель и морковь, варить 10 минут. Положить лук, говядину, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Свекольник с постной говядиной и зеленью

*Ингредиенты*

1 л говяжьего бульона, 200 г постной говядины, 1 свекла, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени укропа, 50 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Говядину нарезать кубиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить свеклу, картофель и мясо, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа, положить сметану.

Суп из говяжьих почек с плавленым сыром и овощами

*Ингредиенты*

2 л говяжьего бульона, 300 г говяжьих почек, 100 г плавленого сыра, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Говяжьи почки промыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить тертый плавленый сыр, картофель, морковь, говяжьи почки, посолить, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30–35 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Куриный суп с картофелем и специями

*Ингредиенты*

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 5 клубней картофеля, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Филе курицы нарезать порционными кусками. Бульон довести до кипения, налить в колбу аэрогриля, добавить картофель. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 10 минут при том же режиме.

Куриный суп с рисом и зеленью укропа

*Ингредиенты*

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 70 г риса, 1/2 пучка зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе курицы нарезать порционными кусками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, налить в колбу аэрогриля, добавить промытый рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить 10 минут при том же режиме. При подаче к столу добавить зелень укропа.

Куриный суп с вермишелью и специями

*Ингредиенты*

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 100 г вермишели, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе курицы нарезать порционными кусками. Бульон довести до кипения, налить в колбу аэрогриля, добавить вермишель. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 5 минут при том же режиме.

Куриный суп с рисом, томатом, острым перцем и картофелем

*Ингредиенты*

300 г куриных крылышек, 5 клубней картофеля, 40 г риса, 20 мл растительного масла, 30 г томатной пасты, лавровый лист, 5 г красного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Крылышки промыть, выложить в форму с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжаривать 5 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, добавить томатную пасту, жарить еще 5 минут при том же режиме.

Крылышки переложить в колбу аэрогриля с кипящей водой, добавить картофель, промытый рис и лавровый лист.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут.

Куриный суп с горохом и овощами

*Ингредиенты*

100 г гороха, 300 г филе вареной курицы, 2 моркови, 1 луковица, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить.

Зелень укропа вымыть, нарубить.

Предварительно замоченный горох положить в колбу аэрогриля, залить кипящей водой. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 40 минут. Добавить нарезанное филе, морковь, лук, варить еще 15 минут при том же режиме, посолить, поперчить. Варить еще 10 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Куриный суп с болгарским перцем и картофелем

*Ингредиенты*

2 л куриного бульона, 3 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 50 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать, выложить в колбу аэрогриля, обжаривать в сливочном масле 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора. Залить кипящим бульоном, добавить картофель. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 5 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Куриный суп с фасолью и картофелем

*Ингредиенты*

300 г филе куриной грудки, 3 клубня картофеля, 150 г консервированной в томатном соусе фасоли, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Филе промыть, мелко нарезать.

Кипящую воду налить в колбу аэрогриля, добавить мясо. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить картофель, варить еще 15 минут при том же режиме. Добавить фасоль, лавровый лист, посолить и варить 5–7 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Куриный суп со стручковой фасолью и овощами

*Ингредиенты*

100 г замороженной стручковой фасоли,

400 г куриных крылышек, 2 клубня картофеля, 2 моркови, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Куриные крылышки промыть, положить в колбу аэрогриля, залить кипящей водой. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. Добавить картофель и морковь, варить еще 15 минут при том же режиме. Посолить, поперчить, добавить фасоль, варить еще 10 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Куриный суп с картофелем, цветной капустой и специями

*Ингредиенты*

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 150 г замороженной цветной капусты, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Филе курицы нарезать ломтиками. Бульон довести до кипения, налить в колбу аэрогриля, добавить картофель, цветную капусту и морковь. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 5 минут при том же режиме.

Куриный суп с гречневой крупой и картофелем

*Ингредиенты*

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 50 г гречневой крупы, 2 клубня картофеля, 1 чайная ложка сушеного укропа, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе курицы нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, налить в колбу аэрогриля, добавить картофель и укроп. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. Положить гречневую крупу, мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 20 минут при том же режиме.

Куриный суп-лапша с зеленью укропа

*Ингредиенты*

1,5 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 100 г домашней лапши, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. Бульон довести до кипения, налить в колбу аэрогриля, добавить лапшу и мясо, посолить, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью

укропа.

Щи с курицей и репой со сметаной

*Ингредиенты*

300 г курицы, 200 г квашеной капусты, 1 репа, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 1 морковь, 50 г томатной пасты, 30 мл растительного масла, 100 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить болгарский перец, морковь, жарить 3 минуты. Положить томатную пасту, тушить 2 минуты.

Репу вымыть, очистить, нарезать соломкой. Курицу залить кипящей водой, добавить репу и капусту, посолить, варить 10 минут, положить картофель, смесь моркови, лука и болгарского перца, варить до готовности, заправить сметаной.

Щи с курицей и консервированной зеленью

*Ингредиенты*

400 г курицы, 100 г консервированного шпината и щавеля, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 20 г маринованной зелени укропа, 50 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Курицу залить кипящей водой, варить 10 минут. Мясо вынуть из бульона, отделить от костей, мелко нарезать. Бульон процедить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, мясо, посолить, варить 10 минут, добавить щавель, шпинат и зелень укропа, варить еще 5 минут, заправить сметаной.

Рассольник из рыбы с пшеном и зеленью

*Ингредиенты*

1 кг судака или окуня, 100 г пшенной крупы, 2 соленых огурца, 2 клубня картофеля, 2 чайные ложки сушеной моркови, 1 сушеный корень петрушки, 40 мл растительного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Рыбу промыть в холодной воде, удалить кости, почистить, нарезать крупными кусками. Положить рыбу в суповую кастрюлю, залить 2,5 л холодной воды, посолить, поставить на сильный огонь, довести до кипения и варить на слабом огне 30 минут. Часть рыбы, нарезанной кусками, вынуть и положить в отдельную посуду, головы и хвосты варить еще 20 минут, затем бульон

процедить.

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить. Огурцы натереть на крупной терке, добавить немного бульона и тушить на слабом огне 20 минут.

В кипящий бульон положить пшенную крупу, корень петрушки, варить 15 минут, добавить картофель, морковь, лук, огурцы, посолить, поперчить, довести до готовности.

Рассольник разлить по тарелкам, положить в каждую зелень петрушки.

Суп из креветок с рисом и маринованными овощами с зеленью и специями

*Ингредиенты*

150 г очищенных креветок, 50 г риса, 2 клубня картофеля, 50 г маринованной кружочками моркови, 50 г маринованной краснокочанной капусты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Воду (1,5 л) довести до кипения, добавить картофель, промытый рис, морковь, капусту, варить 15 минут, положить креветки, посолить, варить 5 минут, добавить лавровый лист, посыпать зеленью петрушки, заправить сметаной.

Рыбный суп с картофелем и специями

*Ингредиенты*

1 л рыбного бульона, 150 г филе вареной рыбы, 3 клубня картофеля, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, налить в колбу аэрогриля, добавить картофель. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить лавровый лист, посолить, варить еще 5 минут при том же режиме. При подаче к столу добавить нарезанную вареную рыбу.

Суп из консервированных кальмаров с овощами, маслинами и зеленью кинзы

*Ингредиенты*

200 г консервированных кальмаров, 50 г маслин без косточек, 100 г сухариков, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени кинзы, соль.

*Способ приготовления*

Кальмары нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжарить.

Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь и лук, варить 3 минуты. Положить кальмары и маслины, посолить, варить еще 3 минуты, посыпать зеленью кинзы. При подаче к столу в каждую тарелку положить сухарики.

Рыбный суп с картофелем, рисом и зеленью укропа

*Ингредиенты*

1 л рыбного бульона, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 пучок зелени укропа, 200 г филе вареной рыбы, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, налить в колбу аэрогриля, добавить картофель и промытый рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить лавровый лист, посолить, посыпать зеленью укропа, добавить вареную рыбу. Варить еще 5 минут при том же режиме.

Суп из консервированной сайры с картофелем, рисом и зеленью

*Ингредиенты*

250 г консервированной в масле сайры, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить. Воду (1 л) довести до кипения, налить в колбу аэрогриля, добавить картофель, промытый рис и рыбные консервы. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить лавровый лист, посолить, варить еще 3 минуты при том же режиме. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из консервированной скумбрии с овощами и специями

*Ингредиенты*

250 г консервированной в масле скумбрии, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в колбу аэрогриля, обжарить в растительном масле вместе с морковью 3 минуты при температуре 260 °С и средней скорости вентилятора. Влить кипящую воду, положить консервированную рыбу, картофель, сушеный укроп, лавровый лист, перец, соль. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Суп из консервированной сардинеллы с овощами, рисом и зеленью

*Ингредиенты*

250 г консервированной в масле сардинеллы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в колбу аэрогриля с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжарить.

Влить кипящую воду, положить картофель и промытый рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Добавить рыбу, лавровый лист, посолить, варить еще 10–15 минут при том же режиме. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из шпрот с овощами, рисом, сыром и зеленью

*Ингредиенты*

300 г консервированных шпрот, 4 клубня картофеля, 200 г сыра, 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г риса, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

Воду довести до кипения, налить в колбу аэрогриля, добавить промытый рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. Положить картофель, морковь, корень петрушки и шпроты, посолить, варить 15 минут при том же режиме. Добавить мелко нарезанный сыр, варить 5 минут при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора. При подаче к столу заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Уха из хека с зеленью кинзы

*Ингредиенты*

1 л бульона из хека, 200 г филе вареного хека, 2 клубня

картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 50 г пшенной крупы, 20 г топленого масла, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек с разогретым топленым маслом, добавить морковь, обжаривать 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Бульон довести до кипения, налить в колбу аэрогриля, добавить картофель и промытое пшено. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут. Положить нарезанное филе, лавровый лист, посолить, варить еще 5 минут при той же температуре и низкой скорости вентилятора. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Уха из сома по-саратовски с пшеном и специями

*Ингредиенты*

500 г филе сома, 10 клубней мелкого молодого картофеля, 2 моркови, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, 1 душистый перец горошком, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить.

Морковь нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в колбу аэрогриля, обжаривать в растительном масле 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Филе сома промыть, крупно нарезать, положить в колбу аэрогриля, залить кипящей водой, добавить промытую пшенную крупу, картофель, морковь. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить лавровый лист, перец, посолить. Варить еще 7-10 минут при том же режиме. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из минтая с брюссельской капустой, картофелем и зеленью

*Ингредиенты*

300 г филе минтая, 150 г замороженной брюссельской капусты, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Филе минтая промыть, выложить

в колбу аэрогриля, залить кипящей водой, добавить картофель и брюссельскую капусту, посолить, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из морепродуктов с зеленым горошком и морковью

*Ингредиенты*

150 г очищенных креветок, 50 г консервированных мидий, 4 моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 40 мл сливок, 1 пучок зелени базилика, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень базилика вымыть, нарубить. Воду (1 л) довести до кипения, налить в колбу аэрогриля, добавить морковь. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. Положить горошек, креветки и мидии, посолить, варить 7-10 минут при том же режиме. При подаче к столу посыпать зеленью базилика и заправить сливками.

Суп из креветок, зеленого горошка, риса и моркови

*Ингредиенты*

200 г креветок, 100 г риса, 2 моркови, 1 луковица, 50 г свежего зеленого горошка, 20 г сливочного масла, 10 мл острого томатного соуса, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить в колбу аэрогриля с разогретым сливочным маслом, добавить лук, обжаривать 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, влить томатный соус, тушить 3 минуты при том же режиме.

Креветки опустить на минуту в кипяток, остудить, очистить. В колбу аэрогриля налить 1 л кипящей воды, добавить промытый рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, положить зеленый горошек, креветки, посолить, поперчить, варить еще 5–7 минут при том же режиме. Зелень петрушки вымыть. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить веточки петрушки.

Суп из креветок с морской капустой и морковью

*Ингредиенты*

150 г очищенных креветок, 100 г консервированной морской капусты, 2 моркови, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. 1 л воды довести до кипения, влить в колбу аэрогриля, добавить морковь.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 10 минут. Положить креветки и морскую капусту, посолить, варить 5 минут при том же режиме.

Суп из кальмаров с сухариками и маслинами

*Ингредиенты*

200 г очищенных кальмаров, 50 г маслин без косточек, 100 г ржаных сухариков, 1/2 пучка зелени кинзы, соль.

*Способ приготовления*

Кальмары промыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, нарубить. 1 л воды довести до кипения, влить в колбу аэрогриля, добавить кальмары и маслины, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 7-10 минут, посыпать зеленью кинзы. При подаче к столу в каждую тарелку положить сухарики.

Суп из морепродуктов, моркови и сыра

*Ингредиенты*

200 г консервированных кальмаров и очищенных креветок, 150 г сыра, 2 моркови, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Сыр нарезать кубиками. 1 л воды довести до кипения, влить в колбу аэрогриля, добавить морковь. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 10 минут. Положить морепродукты, посолить, варить 5 минут при том же режиме. При подаче к столу в каждую тарелку положить сыр.

Суп-пюре из кальмаров с овощами и специями

*Ингредиенты*

2 л рыбного бульона, 300 г вареных кальмаров, 200 г белокочанной капусты, 50 г брокколи, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 20 г муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Белокочанную капусту вымыть, нашинковать. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь, картофель и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кальмары измельчить.

Бульон довести до кипения, влить в колбу аэрогриля, добавить белокочанную капусту, корень сельдерея, морковь, болгарский перец, лук, брокколи, посолить, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 30 минут. Содержимое измельчить с помощью блендера.

Суп довести до кипения, тонкой струйкой всыпать муку, добавить кальмары, перемешать.

Варить 5 минут при температуре 260 °С и низкой скорости вентилятора. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из креветок и крабового мяса с картофелем и рисом

*Ингредиенты*

200 г очищенных креветок, 100 г крабового мяса, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать, положить в колбу аэрогриля, залить 1 л воды, добавить промытый рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Добавить креветки и крабовое мясо, варить 5 минут при том же режиме. Бульон слить и процедить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Креветки, крабовое мясо, картофель, рис измельчить с помощью блендера, снова выложить в колбу аэрогриля, залить горячим бульоном, добавить соль, сливочное масло, перемешать. Суп довести до кипения при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

При подаче к столу в каждую тарелку положить зелень петрушки.

Суп из кураги со специями

*Ингредиенты*

300 г кураги, 150 г готового дрожжевого теста, 40 мл оливкового масла, 2 луковицы, 5 г тмина, 5 г кориандра, 5 г аджики, перец, соль.

*Способ приготовления*

Курагу отварить до мягкости и растолочь с разведенным теплой водой тестом. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в кастрюле, добавив оливковое масло, тмин, кориандр, перец, аджику, посолить. Влить приготовленную из кураги и теста жидкую смесь и довести на слабом огне до готовности.

Овсяной суп с черносливом, маслом и сахаром

*Ингредиенты*

100 г овсяной крупы, 50 г чернослива, 40 г сливочного масла, сахар, соль.

*Способ приготовления*

Овсяную крупу залить 1,2 л воды, добавить сахар и соль, варить до готовности, протереть через сито и заправить сливочным маслом. Предварительно замоченный чернослив отварить, разложить по тарелкам и залить горячим отваром из овсяной крупы.

Хлебный суп с сухофруктами и сливками

*Ингредиенты*

*6* ломтиков ржаного хлеба, 50 г изюма, 50 г чернослива, 50 г сушеных яблок и груш, 70 мл сливок, сахар, корица на кончике ножа.

*Способ приготовления*

Ломтики хлеба залить кипящей водой, оставить на 10 минут, затем протереть через сито. Сухофрукты промыть и отварить. Во фруктовый отвар добавить сахар и корицу. Разбавить отваром хлебную массу до консистенции жидкой сметаны. Подать к столу, заправив сливками.

Манный суп с финиками, изюмом и специями

*Ингредиенты*

200 г манной крупы, 100 г фиников, 50 г изюма, 20 г топленого масла, 5 г молотого аниса, молотый шафран на кончике ножа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Манную крупу всыпать тонкой струйкой в 2 л горячей воды, добавить перец, шафран, топленое масло и довести до кипения при непрерывном помешивании. Варить 20 минут на слабом огне, положить соль, анис, предварительно замоченный изюм, размешать, довести до кипения и снять с огня. Подать к столу с финиками.

Фруктово-ягодный суп с рисом и сахаром

*Ингредиенты*

4 яблока, 200 г смородины, 50 г вареного риса, сахар.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать. Смородину вымыть.

Яблоки залить 0,7 л воды, варить 5–7 минут, процедить.

Отвар довести до кипения, добавить смородину, рис, сахар, варить 5 минут.

Суп из сухофруктов с картофелем и зеленью укропа

*Ингредиенты*

200 г сухофруктов, 2 клубня картофеля, зелень укропа, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

1,5 л воды довести до кипения, добавить предварительно замоченные сухофрукты, картофель, посолить, варить до готовности, положить зелень укропа.

Суп из яблок и груш с морковью и оливковым маслом

*Ингредиенты*

1 л фруктового отвара, 2 яблока, 2 груши, 1 морковь, 10 мл

оливкового масла, сахар.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, слегка обжарить. Яблоки и груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками, опустить в кипящий отвар, добавить морковь, сахар, варить 3–5 минут.

Суп с яблоками, авокадо, морковью и изюмом

*Ингредиенты*

1,5 л фруктового отвара, 3 яблока, 100 г авокадо, 1 чайная ложка сушеной моркови, 10 г изюма без косточек, 20 г сливочного масла, сахар.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Авокадо вымыть, удалить косточку, очистить, нарезать кубиками. Яблоки и авокадо слегка обжарить в сливочном масле вместе с сушеной морковью. Отвар довести до кипения, добавить яблоки, авокадо, морковь и предварительно замоченный изюм, положить сахар, варить 3 минуты.

Суп из яблок и айвы на свекольном отваре с мятой

*Ингредиенты*

1 л свекольного отвара, 1 айва, 2 яблока, 50 г сметаны, несколько листиков мяты, сахар.

*Способ приготовления*

Яблоки и айву вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Мяту вымыть и нарубить. Отвар довести до кипения, добавить яблоки и айву, сахар, варить 5 минут, положить мяту, варить еще 2 минуты.

Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить сметану.

Суп из сливы с картофелем и зеленью укропа

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 200 г сливы, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Сливу вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Бульон довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить 10 минут, добавить сливу, варить еще 3 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из картофеля, яблок, кукурузы, моркови и зелени

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 3 клубня картофеля, 3 яблока, 100 г консервированной кукурузы, 1 столовая ложка сушеной моркови,

1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, яблоки и кукурузу, посолить, поперчить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Яблочный суп с картофелем, луком и терносливом

*Ингредиенты*

1 л яблочного сока, 2 клубня картофеля, 100 г тернослива, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень вымыть и нарубить. Тернослив вымыть, разделить на половинки, удалить косточки.

Яблочный сок смешать с водой в соотношении 2: 1, довести до кипения, добавить картофель, лук, тернослив, посолить, варить до готовности, положить зелень.

Суп из яблок, груш, моркови и тыквы

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 200 г тыквы, 2 яблока, 2 груши, 1 морковь, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Тыкву и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яблоки и груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить тыкву и морковь, посолить, варить 10 минут, положить яблоки и груши, варить еще 5 минут, посыпать зеленью петрушки.

Ягодный суп с гречневой крупой, сливками и сахаром

*Ингредиенты*

1 л отвара из сухофруктов, 50 г гречневой крупы, 50 г крыжовника, 50 г смородины, 50 г клюквы, 100 г клубники, 50 мл сливок, сахар.

*Способ приготовления*

Ягоды вымыть. Отвар довести до кипения, добавить промытую гречневую крупу, сахар, варить 15 минут, выложить ягоды, варить еще 5 минут. При подаче к столу заправить сливками.

Цитрусовый суп с картофелем, баклажанами и специями

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 150 г баклажанов,

1 лимон, 10 г тертой цедры апельсина, 3–5 ломтиков грейпфрута, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Из лимона выжать сок. Бульон довести до кипения, добавить картофель, цедру и баклажаны, посолить, варить до готовности.

При подаче к столу в каждую тарелку добавить грейпфрут.

Лимонный суп с луком и сливочным маслом

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 4 луковицы, 1 лимон, 20 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Лимон вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с лимоном. Бульон довести до кипения, добавить лук с лимоном, посолить, довести до готовности.

Суп из чернослива с рисом и сливочным маслом

*Ингредиенты*

1 л фруктового отвара, 100 г чернослива, 50 г риса, 20 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Предварительно замоченный чернослив мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить промытый рис, варить 10 минут, положить чернослив, посолить, варить до готовности.

Суп из замороженных ягод с тархуном, рисом и сахаром

*Ингредиенты*

200 г смеси замороженных ягод, 50 г риса, 3 веточки тархуна, сахар.

*Способ приготовления*

Рис промыть, залить 1 л кипящей воды, варить 10 минут, добавить ягоды и вымытый тархун. Варить еще 10 минут, тархун вынуть, добавить сахар, довести до кипения.

Суп на свекольном отваре с вишней, авокадо и зеленью

*Ингредиенты*

1,5 л свекольного отвара, 200 г замороженной вишни без косточек, 1/2 авокадо, зелень укропа, соль.

*Способ приготовления*

Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, добавить авокадо и вишню, посолить, варить до готовности, добавить зелень укропа.

Фруктово-ягодный суп с фигурными макаронами, корицей и

сахаром

*Ингредиенты*

100 г вишни, 2 яблока, 100 г черной смородины, 1/4, чайной ложки корицы, 50 г фигурных макаронных изделий, сахар.

*Способ приготовления*

Вишню и смородину вымыть. Из вишни удалить косточки. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками.

Вишню, смородину и яблоки залить 1 л воды, довести до кипения, положить макаронные изделия, варить 15 минут.

Добавить сахар и корицу. Помешивая, довести до кипения.

Яблочный суп с овсяными хлопьями, лаймом и сахаром

*Ингредиенты*

3 яблока, 4 ломтика лайма, 50 г овсяных хлопьев, сахар.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать кубиками, залить 500 мл воды, довести до кипения. Добавить овсяные хлопья, варить 5 минут, положить ломтики лайма и сахар, перемешать.

Суп из чернослива с медом, рисом и тархуном

*Ингредиенты*

150 г чернослива, 50 г меда, 50 г риса, 2 веточки тархуна.

*Способ приготовления*

Чернослив вымыть, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить промытый рис, варить на слабом огне 10 минут, добавить тархун. Варить еще 5–7 минут, тархун вынуть. Суп довести до кипения, добавить мед, перемешать.

Абрикосовый суп с грейпфрутом, рисом и сахаром

*Ингредиенты*

300 г абрикосов, 1 грейпфрут, 50 г риса, сахар.

*Способ приготовления*

Грейпфрут вымыть, очистить, разделить на дольки. Абрикосы вымыть, разделить на половинки, удалить косточки, залить холодной водой, довести до кипения, добавить промытый рис, варить 10 минут, добавить грейпфрут. Варить еще 10 минут, добавить сахар.

Суп из винограда с мюсли, пряностями и апельсиновой цедрой

*Ингредиенты*

200 г черного винограда, 70 г мюсли, 1 бутон гвоздики, 1/2 чайной ложки молотой корицы, 1/2 чайной ложки тертой апельсиновой цедры, сахар.

*Способ приготовления*

Виноград вымыть, залить 1 л воды, добавить корицу, гвоздику, цедру, мюсли, довести до кипения. Варить 10 минут,

добавить сахар.

Фруктово-ягодный суп с кукурузной крупой и сахаром

*Ингредиенты*

2 яблока, 1 груша, 1 айва, 3 персика, 200 г абрикосов, 50 г черноплодной рябины, 50 г красной смородины, 100 г вареной кукурузной крупы, сахар.

*Способ приготовления*

Яблоки, грушу и айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками. Персики и абрикосы вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Черноплодную рябину и красную смородину вымыть.

Яблоки, грушу, айву и черноплодную рябину залить 1 л воды, довести до кипения, варить 5 минут, добавить персики, абрикосы, смородину.

Варить 10 минут, добавить сахар, промытую кукурузную крупу, перемешать.

Фруктовый суп по-кавказски из айвы, винограда и специй

*Ингредиенты*

300 г айвы, 10–12 виноградных листьев, 40 мл виноградного вина, 3 столовые ложки лимонного сока, 50 г сахара, корица на кончике ножа.

*Способ приготовления*

Виноградные листья вымыть, крупно нарезать. Айву вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками, залить холодной водой, влить лимонный сок, довести до кипения. Добавить сахар, корицу, виноградные листья, варить до размягчения айвы, влить виноградное вино.

Молочный суп с лапшой и клубникой

*Ингредиенты*

1,5 л молока, 120 г лапши, 100 г клубники, 50 г сливочного масла, сахар.

*Способ приготовления*

Клубнику вымыть. Молоко довести до кипения, добавить лапшу и сахар, варить 10 минут, положить клубнику, варить еще 5 минут, заправить сливочным маслом.

Молочный суп с лапшой и курагой

*Ингредиенты*

1.5 л молока, 100 г лапши, 50 г кураги, сахар, соль.

*Способ приготовления*

Предварительно замоченную курагу нарезать. Молоко довести до кипения, добавить курагу, лапшу, сахар, соль, варить до готовности.

Молочный суп с яйцами и яблоками

*Ингредиенты*

1.5 л молока, 3 яблока, 2 сваренных вкрутую яйца, сахар, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Яйца очистить и крупно нарезать. Молоко довести до кипения, добавить яблоки и яйца, посолить, положить сахар, варить до готовности.

Молочный суп с сухофруктами, тыквой и сахаром

*Ингредиенты*

1.5 л молока, 50 г сухофруктов, 150 г тыквы, сахар.

*Способ приготовления*

Тыкву вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Предварительно замоченные сухофрукты нарезать.

Молоко довести до кипения, добавить тыкву и сахар, варить 15 минут, положить сухофрукты, варить до готовности.

Молочный сладкий суп с изюмом, черносливом, морковью и орехами

*Ингредиенты*

1.5 л молока, 2 моркови, 50 г изюма без косточек, 30 г чернослива, 30 г ядер грецких орехов, сахар.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Молоко довести до кипения, предварительно замоченные изюм и чернослив, сахар, толченые орехи, варить до готовности.

Молочный сладкий суп с айвой, алычой и пшенной крупой

*Ингредиенты*

1.5 л молока, 1 айва, 100 г алычи, 50 г пшенной крупы, сахар, соль.

*Способ приготовления*

Айву вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Алычу вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Молоко довести до кипения, добавить промытую пшенную крупу и соль, варить 15 минут.

Положить айву, алычу, сахар, варить до готовности.

Молочный суп с грушами, рисом и сливками

*Ингредиенты*

1.5 л молока, 50 г риса, 2 груши, 50 мл сливок, сахар.

*Способ приготовления*

Груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Рис промыть. Молоко довести до кипения, добавить рис, сахар, варить 15 минут, положить груши, варить еще 5 минут, заправить сливками.

Молочный суп с бананами, морковью и сахаром

*Ингредиенты*

1.5 л молока, 3 банана, 2 моркови, сахар.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Бананы вымыть, очистить, нарезать кружочками. Молоко довести до кипения, добавить морковь, сахар, варить 10 минут, положить бананы, варить еще 3 минуты.

Молочный соленый суп с финиками, кабачками и картофелем

*Ингредиенты*

1.5 л молока, 50 г фиников без косточек, 100 г кабачков, 2 клубня картофеля, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Молоко довести до кипени я, добавить картофель, кабачки и финики, посолить, варить до готовности.

Молочный сладкий суп с черной смородиной и тыквой

*Ингредиенты*

1.5 л молока, 200 г черной смородины, 100 г тыквы, сахар.

*Способ приготовления*

Тыкву вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Смородину вымыть. Молоко довести до кипения, добавить тыкву, сахар, варить 15 минут, положить смородину, варить еще 3–5 минут.

Молочный суп с яблоками, пшеничной крупой и маслом

*Ингредиенты*

1.5 л молока, 2 яблока, 100 г пшеничной крупы, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Пшеничную крупу промыть, варить до полуготовности. Молоко довести до кипения, добавить пшеничную крупу, варить 15 минут, положить яблоки, соль, варить еще 5 минут, заправить сливочным маслом.

Молочный суп с лапшой, малиной и мятой

*Ингредиенты*

1.5 л молока, 100 г лапши, 100 г малины, веточка мяты, сахар.

*Способ приготовления*

Мяту вымыть, нарубить. Малину вымыть.

Молоко довести до кипения, добавить лапшу, сахар, варить 10 минут, положить малину и мяту, варить еще 3–5 минут.

Густой молочный суп с фруктами и ванилином

*Ингредиенты*

100 г муки, 500 мл молока, 2 апельсина, 2 банана, ванилин на кончике ножа, сахар, соль.

*Способ приготовления*

Апельсины вымыть, очистить, мелко нарезать. Бананы вымыть, очистить, нарезать кружочками. Просеянную муку залить теплой водой и тщательно размешать до исчезновения комочков. Помешивая, довести до кипения на умеренном огне, убавить огонь до минимума и, когда суп загустеет, влить немного кипяченой воды, посолить, добавить сахар, ванилин и тщательно размешать. Затем вылить в глубокую тарелку, залить горячим кипяченым молоком, перемешать, остудить, добавить апельсины и бананы.

Густой молочный суп с клубникой и сливочным маслом

*Ингредиенты*

500 мл молока, 100 г муки, 100 г клубники, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

*Способ приготовления*

Клубнику вымыть, очистить. Муку просеять, спассеровать, смешать с кипящим молоком, добавить соль, сахар и варить, помешивая, 10 минут. Заправить суп сливочным маслом. В каждую тарелку положить клубнику.

Суп из сливок с яблоками, вермишелью и специями

*Ингредиенты*

1.5 л сливок, 2 яблока, 50 г вермишели, сахар, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Сливки довести до кипения, добавить яблоки, вермишель, сахар, посолить, варить до готовности.

Суп из сливок с абрикосами, орехами и сахаром

*Ингредиенты*

1.5 л сливок, 150 г абрикосов, 50 г толченых ядер грецких орехов, сахар.

*Способ приготовления*

Абрикосы вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Сливки довести до кипения, добавить абрикосы, орехи и сахар, варить 5 минут.

Суп из сливок с персиками, кукурузной крупой и сахаром

*Ингредиенты*

1.5 л сливок, 3 персика, 50 г кукурузной крупы, сахар.

*Способ приготовления*

Кукурузную крупу промыть, варить до полуготовности. Персики вымыть, разделить на половинки, удалить косточки, нарезать ломтиками. Сливки довести до кипения, добавить кукурузную крупу, сахар, варить 15 минут, положить персики, варить еще 5 минут.

Молочный суп-пюре с фруктами и сахаром

*Ингредиенты*

1 л молока, 2 яблока, 2 груши, 1 банан, сахар.

*Способ приготовления*

Яблоки и груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, крупно нарезать. Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Молоко довести до кипения, добавить яблоки и груши, сахар, варить 10 минут. Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера, довести до кипения, варить 1 минуту. При подаче к столу в каждую тарелку положить банан.

Молочный суп-пюре из авокадо с клубникой и оливковым маслом

*Ингредиенты*

1 л молока, 1/2 авокадо, 150 г клубники, 20 мл оливкового масла, сахар.

*Способ приготовления*

Авокадо вымыть, очистить, вынуть косточку, крупно нарезать. Клубнику вымыть.

Молоко довести до кипения, добавить авокадо, сахар, варить 10 минут. Авокадо вынуть, протереть. Молоко снова довести до кипения, добавить авокадо, варить 1 минуту. При подаче к столу в каждую тарелку положить клубнику.

Молочный суп-пюре с ананасами, персиками и ванилином

*Ингредиенты*

1 л молока, 150 г консервированных ананасов, 2 персика, 1 пакетик ванильного сахара.

*Способ приготовления*

Персики вымыть, разделить на половинки, удалить косточки.

Молоко довести до кипения, добавить персики и ананасы, ванильный сахар, варить 10 минут. Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера.

Суп-пюре из топленого молока с сухофруктами, сливками, мукой и сахаром

*Ингредиенты*

1 л топленого молока, 100 г сухофруктов, 200 мл сливок, 100 г муки, сахар.

*Способ приготовления*

Предварительно замоченные сухофрукты залить молоком, добавить сахар, варить 20 минут, измельчить с помощью блендера. Добавить сливки, спассерованную муку и перемешать.

Кефирный суп с клубникой и вареным рисом

*Ингредиенты*

1 л кефира, 100 г вареного риса, 100 г клубники.

*Способ приготовления*

Клубнику вымыть, очистить от чашелистиков, разрезать

каждую ягоду пополам, смешать с рисом, залить кефиром.

Фруктовая окрошка на кефире с вареным яйцом

*Ингредиенты*

1 л кефира, 2 яблока, 1 груша, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа, 1 чайная ложка сахара, соль.

*Способ приготовления*

Яйца очистить, мелко нарезать. Яблоки и грушу вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить, перетереть с солью и сахаром, смешать с яблоками, грушей и яйцами. Выложить в стеклянную кастрюлю, залить кефиром.

Окрошка из яблок и лука на квасе со сметаной

*Ингредиенты*

1 л хлебного кваса, 6 яблок, 2 луковицы, 20 мл лимонного сока, 5 мл 3%-ного уксуса, 50 г нежирной сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и сбрызнуть уксусом. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком.

Яблоки и лук смешать, посолить, залить квасом, заправить сметаной.

Ягодная окрошка на кефире с листочками мяты

*Ингредиенты*

1 л кефира, 100 г черной и красной смородины, 50 г крыжовника, 50 г клюквы, 50 г черники, 50 г брусники, 100 г вишни, 3 листика мяты, 1 веточка тархуна, сахар.

*Способ приготовления*

Ягоды вымыть, из вишни вынуть косточки. Мяту и тархун вымыть, измельчить, перетереть с сахаром. Ягоды, мяту и тархун смешать с кефиром.

Кефирный суп с яблоками, овсяными хлопьями и зеленью укропа и петрушки

*Ингредиенты*

1 л кефира, 50 г овсяных хлопьев, 2 яблока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Овсяные хлопья залить кипящей водой, оставить на 15 минут, охладить. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить, перетереть с солью. Овсяные хлопья, яблоки и зелень залить кефиром.

Кефирный суп с киви, чесноком и орехами с добавлением оливкового масла и укропа

*Ингредиенты*

1 л кефира, 3 кислых киви, 3 зубчика чеснока, 30 г ядер грецких орехов, 20 мл оливкового масла, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Киви вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Чеснок очистить, вымыть, нарубить, смешать с грецкими орехами, растолочь с солью.

Зелень укропа вымыть, измельчить.

Кефир взбить, добавить чесночно-ореховую смесь, оливковое масло, еще раз взбить.

В кефирную смесь добавить киви и зелень укропа, перемешать, посолить.

Йогуртовый суп с яблоками, морковью, чесноком и мятой

*Ингредиенты*

1,5 л несладкого йогурта, 2 яблока, 2 зубчика чеснока, 2 вареные моркови, 5 мл оливкового масла, 4 веточки мяты, 2 веточки чабреца, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, натереть на крупной терке, посолить. Мяту и чабрец вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, растолочь, залить охлажденным йогуртом, оставить в прохладном месте на 15 минут, добавить яблоки, морковь, чабрец, мяту и оливковое масло, перемешать.

Йогуртовый суп с клюквой, черникой и сахаром

*Ингредиенты*

1 л нежирного йогурта, 150 г клюквы, 50 г черники, сахар.

*Способ приготовления*

Клюкву и чернику вымыть, залить холодной кипяченой водой, слегка размять с сахаром, оставить на 20 минут. Ягоды вынуть, настой процедить.

Ягоды залить йогуртом, добавить настой, перемешать. Оставить в прохладном месте на 20 минут.

Суп из простокваши с мочеными яблоками, сыром и зеленью

*Ингредиенты*

1 л простокваши, 4 моченых яблока, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа.

*Способ приготовления*

Зелень укропа вымыть, нарубить. Яблоки и сыр нарезать ломтиками, залить простоквашей, добавить зелень укропа.

# Вторые блюда

Блюда из овощей, фруктов, грибов, бобовых и круп

Квашеная капуста, тушенная с яйцами и репчатым луком

*Ингредиенты*

500 г квашеной капусты, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Яйца очистить и нарубить. Капусту выложить на сковороду, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и тушить на слабом огне до полуготовности. Добавить яйца, сливочное масло, влить немного воды и тушить, помешивая, до готовности.

Запеканка из квашеной капусты с яйцами, сыром и зеленью

*Ингредиенты*

500 г квашеной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

Квашеная кольраби, тушенная с рисом и помидором, с зеленью

*Ингредиенты*

500 г квашеной кольраби, 100 г риса, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 помидор, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кольраби перемешать с луком, выложить в казан, влить воду, добавить промытый рис, растительное масло, перец, соль и тушить 15 минут на слабом огне, затем добавить протертый помидор и тушить до готовности. Кольраби выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Баклажаны, запеченные с солеными зелеными помидорами и яйцами, с зеленью петрушки

*Ингредиенты*

4 баклажана, 4 соленых зеленых помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки нежирной сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить со сметаной. Баклажаны и нарезанные помидоры выложить в сковороду, поперчить, добавить 3 столовые ложки растительного масла, обжаривать 5 минут на среднем огне.

Выложить в смазанную оставшимся растительным маслом форму, полить смесью яиц и сметаны и запекать в разогретой до 180 °С духовке 5 минут. Готовые баклажаны выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Баклажаны, фаршированные маринованными маслятами, с зеленью и специями

*Ингредиенты*

5 баклажанов, 300 г маринованных маслят, 2 пучка зелени петрушки, 1 луковица, 20–30 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с грибами. Зелень петрушки вымыть и измельчить.

Грибы и лук пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки и мякотью баклажанов. Наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками.

Баклажаны выложить в сковороду, залить водой, посолить, довести до кипения, добавить растительное масло, перец, лавровый лист и тушить 10–15 минут на среднем огне. Убавить огонь до минимума, добавить томатную пасту и тушить 15–20 минут.

Фаршированные баклажаны выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом.

Плов с курагой, морковью и луком

*Ингредиенты*

400 г риса, 50 г кураги, 4 моркови, 3 луковицы, 100 мл растительного масла, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить морковь, влить немного воды и тушить 5–7 минут. Положить предварительно замоченную курагу,

тушить 5 минут, посолить, добавить промытый рис, влить воду и варить до размягчения риса.

Убавить огонь до минимума, плов собрать к середине казана горкой, сделать углубления и через 10 минут снять казан с огня. Оставить плов на 20 минут под крышкой, перемешать, выложить горкой на блюдо.

Плов с изюмом, морковью и луком

*Ингредиенты*

500 г риса, 4 моркови, 120 мл растительного масла, 100 г изюма, 2 луковицы, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить морковь, влить немного воды и тушить 5 минут. Положить промытый рис, влить воду, варить 10 минут на среднем огне, добавить предварительно замоченный изюм, соль и довести до готовности на слабом огне. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо.

Плов с сухофруктами, морковью и специями

*Ингредиенты*

500 г риса, 4 моркови, 120 мл растительного масла, 100 г смеси сухофруктов, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить морковь, влить немного воды и тушить 5 минут. Положить промытый рис и вымытые сухофрукты, влить воду, варить 20 минут на среднем огне. Добавить соль, перец, довести до готовности на слабом огне, перемешать с чесноком. Оставить плов на 20 минут под крышкой, выложить горкой на блюдо.

Плов с баклажаном и зеленью укропа и кинзы

*Ингредиенты*

500 г риса, 4 моркови, 1 баклажан, 2 пучка зелени укропа и кинзы, 120 мл растительного масла, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Баклажан вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с баклажаном, обжарить в растительном масле, добавить морковь, влить немного воды и тушить 10 минут. Положить промытый рис, влить

воду, варить 20 минут на среднем огне, посолить, поперчить, довести до готовности на слабом огне, перемешать с чесноком и зеленью. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо.

Плов с шампиньонами и морковью

*Ингредиенты*

500 г риса, 4 моркови, 300 г шампиньонов, 120 мл растительного масла, 4 луковицы, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с грибами и морковью, обжарить в растительном масле, влить немного воды, посолить, поперчить и тушить 10 минут. Положить промытый рис, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, довести до готовности на слабом огне. Оставить плов на 20 минут под крышкой. Выложить горкой на блюдо и посыпать зеленым луком.

Плов с сельдереем, морковью, кунжутом и зеленью

*Ингредиенты*

500 г риса, 4 моркови, 2 стебля сельдерея, 2 чайные ложки кунжута, 100 мл растительного масла, 4 луковицы, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Стебли сельдерея вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с сельдереем и морковью, обжарить в растительном масле, влить немного воды, посолить, поперчить и тушить 10 минут. Положить промытый рис, кунжут, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, довести до готовности на слабом огне. Оставить плов на 20 минут под крышкой, выложить горкой на блюдо и посыпать зеленью укропа.

Плов с айвой, машем, нутом и специями

*Ингредиенты*

500 г риса, 4 моркови, 2 айвы, 1 столовая ложка нута, 50 г маша, 120 мл растительного масла, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, красный молотый перец, приправа для плова, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать

полукольцами, выложить в казан вместе с морковью, обжарить в растительном масле, добавить предварительно замоченные нут и маш, влить немного воды и тушить 20 минут. Положить промытый рис, айву, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, посолить, поперчить, добавить приправу, довести до готовности на слабом огне, перемешать с чесноком.

Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо.

Плов с алычой, барбарисом, орехами и зеленью кинзы

*Ингредиенты*

500 г риса, 4 моркови, 3 алычи, 1 столовая ложка измельченных ядер грецких орехов, 1 столовая ложка сушеного барбариса, 120 мл растительного масла, 3 луковицы, 1 пучок зелени кинзы, приправа для плова, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Алычу вымыть, удалить косточки.

Зелень кинзы вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с морковью и орехами, обжарить в растительном масле, добавить барбарис, влить немного воды и тушить 10 минут. Положить промытый рис, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, посолить, посыпать приправой, добавить алычу, довести до готовности на слабом огне. Оставить плов на 20 минут под крышкой. Выложить горкой на блюдо и украсить веточками кинзы.

Плов со сладким перцем, зеленью и цукини

*Ингредиенты*

500 г риса, 4 моркови, 3 стручка сладкого перца, 1 цукини, 1 столовая ложка сушеного укропа, 120 мл растительного масла, 3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, приправа для плова, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Цукини вымыть, нарезать соломкой.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с морковью, цукини и сладким перцем, обжарить в растительном масле, добавить сушеный укроп, влить немного воды и тушить 10 минут.

Положить промытый рис, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, посолить, посыпать приправой, довести до готовности на слабом огне. Оставить плов на 20 минут под крышкой, выложить горкой на блюдо и украсить веточками петрушки.

Цветная капуста с вешенками, луком и укропом

*Ингредиенты*

500 г замороженной цветной капусты, 150 г вешенок, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Вешенки промыть, крупно нарезать, выложить в сковороду, обжарить вместе с луком в растительном масле. Добавить цветную капусту, посолить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Цветная капуста с курагой, черносливом, овощами и зеленью

*Ингредиенты*

500 г цветной капусты, 100 мл овощного бульона, 100 г кураги и чернослива, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1/2 пучка зелени петрушки, молотая корица, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, полить лимонным соком. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Лук и морковь выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить цветную капусту и предварительно замоченные курагу и чернослив, залить бульоном, тушить 15 минут, посолить, поперчить, посыпать корицей, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Цветная и брюссельская капуста в грибном бульоне с морковью и зеленью

*Ингредиенты*

300 г цветной капусты, 300 г замороженной брюссельской капусты, 250 мл грибного бульона, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Морковь и лук выложить в сковороду, обжарить в растительном масле, добавить цветную и брюссельскую капусту, посолить, поперчить. Залить подогретым бульоном, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Пекинская капуста с зеленым горошком, сыром и овощами

*Ингредиенты*

400 г пекинской капусты, 150 г зеленого горошка, 2 моркови, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 100 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Пекинскую капусту вымыть, крупно нарезать. Горошек вымыть, бланшировать 2 минуты в горячей воде. Сыр натереть на крупной терке. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду, обжарить в растительном масле. Добавить пекинскую капусту, посолить, поперчить, залить бульоном, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать сыром.

Цукини с морковью, луком и зеленью укропа

*Ингредиенты*

3 цукини, 3 моркови, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка нежирной сметаны, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Цукини вымыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с морковью и луком, выложить в сковороду, посолить, поперчить, добавить растительное масло. Жарить 10 минут, добавить сметану, тушить до готовности. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Маслята с картофелем и морковью в сметане

*Ингредиенты*

150-200 г маслят, 5 клубней картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 50 г нежирной сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Маслята промыть, очистить, крупно нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, добавить грибы, лук, обжарить. Положить сметану, посолить, поперчить, тушить до готовности.

Шампиньоны с помидорами и луком в сметане с зеленью

*Ингредиенты*

300 г шампиньонов, 4 помидора, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 100 г нежирной сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть. 1 помидор измельчить, остальные нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть. Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить в

сковороду, добавить масло и жарить 15 минут. Добавить лук, муку и жарить еще 10 минут.

Влить немного воды, посолить, полить сметаной, положить измельченный помидор и тушить до готовности. При подаче к столу украсить веточками укропа и оформить кружочками помидоров.

Морковь с шампиньонами в сметане с зеленью

*Ингредиенты*

4 крупные моркови, 200 г шампиньонов, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки нежирной сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить в сковороду, обжарить в растительном масле, добавить морковь, посолить, положить сметану, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Тыква с кукурузой в томате с чесноком и луком

*Ингредиенты*

400 г мякоти тыквы, 250 г консервированной кукурузы, 200 мл томатного сока, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Тыкву нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Чеснок и лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Тыкву выложить в казан, залить томатным соком, тушить под крышкой 30 минут, добавить помидоры, кукурузу, чеснок и лук, посолить, поперчить, тушить до готовности.

Лобио с шампиньонами, чесноком и луком

*Ингредиенты*

300 г стручковой фасоли, 300 г шампиньонов, 200 мл грибного бульона, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени базилика, перец, соль.

*Способ приготовления*

Фасоль вымыть, крупно нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, мелко нарезать, выложить вместе с луком в казан, обжарить в растительном масле. Добавить фасоль, посолить, поперчить, влить бульон, тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью базилика.

Овощное ассорти с базиликом и брюссельской капустой

*Ингредиенты*

2 клубня картофеля, 2 моркови, 200 г брюссельской капусты, 300 мл грибного бульона, 150 г замороженного зеленого горошка, 1 луковица, 1/2 пучка зелени базилика, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь очистить, вымыть. Брюссельскую капусту вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Лук, морковь и картофель выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить зеленый горошек и капусту, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, посыпать базиликом, тушить до готовности.

Овощное ассорти с грибным бульоном и зеленью укропа

*Ингредиенты*

2 стручка сладкого перца, 2 помидора, 1 морковь, 1 баклажан, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, соль.

*Способ приготовления*

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Баклажан вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Овощи выложить в сковороду, посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, обжарить, влить горячий бульон, перемешать, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Овощное ассорти с грибами в томате

*Ингредиенты*

4 моркови, 2 луковицы, 1 цукини, 100 г замороженной стручковой фасоли, 100 г замороженных опят, 200 мл томатного сока, 100 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь и цукини вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь и цукини, обжарить, добавить стручковую фасоль, грибы, посолить и поперчить. Влить томатный сок, смешанный с бульоном, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Цукини, фаршированные рисом, луком и морковью с зеленью

*Ингредиенты*

4 цукини, 2 моркови, 100 г риса, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 10 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г тертого сыра, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цукини вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Рис промыть.

Рис варить до полуготовности, смешать с морковью, луком, мякотью цукини и укропом, наполнить этой смесью половинки цукини, соединить их и перевязать нитками.

Цукини выложить в казан с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, слегка обжарить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать сыром.

Цукини, фаршированные грибами, луком и зеленью

*Ингредиенты*

5 цукини, 300 г шампиньонов, 2 пучка зелени укропа, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цукини вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Зелень укропа вымыть и измельчить. Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить в сковороду, добавить лук, сливочное масло и жарить 5–7 минут.

Жареные грибы и лук смешать с зеленью укропа и мякотью цукини, наполнить этой смесью половинки цукини, соединить их, перевязать нитками.

Цукини выложить в сковороду, посолить, добавить растительное масло, слегка обжарить, влить немного воды, положить перец, лавровый лист, тушить 10 минут, добавить томатную пасту и тушить до готовности.

Баклажаны, фаршированные яблоками, рисом и черносливом

*Ингредиенты*

3 баклажана, 3 небольших яблока, 2 столовые ложки вареного риса, 3 столовые ложки сливочного масла, 50 г чернослива, 4 столовые ложки нежирной сметаны, 3 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с предварительно замоченным и нарезанным черносливом, рисом, сливочным маслом, солью и наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками.

Баклажаны выложить в обсыпанный панировочными сухарями казан, слегка обжарить, полить сметаной, влить немного воды, тушить до готовности.

Картофель, фаршированный грибами с луком

*Ингредиенты*

*6* клубней картофеля, 150 г шампиньонов, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 50 г нежирной сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть. Грибы промыть. Картофель вымыть, очистить, разрезать на половинки, вырезать ножом углубления. Грибы, лук и вырезанные кусочки картофеля пропустить через мясорубку, посолить и поперчить.

Наполнить приготовленной смесью половинки картофеля, выложить их в казан с разогретым сливочным маслом, слегка обжарить, влить немного воды, добавить сметану, тушить до готовности.

Кабачки, фаршированные картофелем с овощами

*Ингредиенты*

2 небольших кабачка, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 100 г нежирной сметаны, 20 мл растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть семена и часть мякоти. Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с картофелем, морковью и измельченной мякотью кабачков.

Половинки кабачков наполнить приготовленной смесью, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить, поперчить, полить сметаной, тушить до готовности.

Кабачки, фаршированные яйцами и зеленым луком с томатной пастой

*Ингредиенты*

2 небольших кабачка, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 пучка зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка нежирной сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить семена и

мякоть, посолить, поперчить и оставить на 10 минут.

Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйца очистить и натереть на мелкой терке. Яйца и лук перемешать и наполнить этой смесью половинки кабачков.

Половинки кабачков соединить, перевязать нитками, выложить в казан, добавить растительное масло, обжарить, влить немного воды, положить сметану и томатную пасту, тушить до готовности.

Болгарский перец, фаршированный шампиньонами с луком, в сметане

*Ингредиенты*

*6* стручков болгарского перца, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 2 столовые ложки нежирной сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена.

Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца, выложить в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, влить немного воды, добавить сметану, тушить до готовности. При подаче к столу полить сметаной.

Болгарский перец, фаршированный рисом, луком и морковью, с томатной пастой и специями

*Ингредиенты*

*6* стручков болгарского перца, 100 г риса,

2 моркови, 2 луковицы, 3 столовые ложки томатной пасты, лавровый лист, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена. Лук очистить, вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Рис промыть, перемешать с луком и морковью, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца, выложить в казан, добавить растительное масло, слегка обжарить, влить немного воды, тушить 15 минут, положить томатную пасту, лавровый лист и тушить до готовности.

Болгарский перец, фаршированный опятами и луком, со сметаной

*Ингредиенты*

*6* стручков болгарского перца, 300 г опят,

1 луковица, 2 столовые ложки нежирной сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки горчицы, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена. Грибы перебрать, промыть, очистить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, выложить в сковороду, добавить растительное масло, обжарить до золотистого цвета, посолить, влить немного воды, тушить до готовности, остудить и нафаршировать этой смесью стручки перца.

Перец выложить в казан, добавить смесь сметаны и горчицы, влить немного воды, тушить до готовности.

Болгарский перец, фаршированный морковью и кукурузой со специями

*Ингредиенты*

*6* стручков болгарского перца, 3 моркови, 100 г консервированной кукурузы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

Кукурузу перемешать с морковью, наполнить смесью стручки перца, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, слегка обжарить. Влить немного воды, добавить соль, тушить 15 минут, положить томатную пасту, лавровый лист и тушить до готовности.

Болгарский перец, фаршированный рисом, фисташками и овощами, с зеленью

*Ингредиенты*

8 стручков болгарского перца, 50 г измельченных ядер фисташек, 200 мл овощного бульона, 100 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Рис промыть, варить в подсоленой воде до полуготовности. Смешать рис, фисташки, лук. Полученным фаршем наполнить перец.

Помидоры вымыть, мелко нарезать. Морковь и коренья очистить, вымыть, мелко нарезать. Стебель сельдерея вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

В казан выложить овощи, сверху уложить фаршированный перец. Влить бульон, поперчить и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Болгарский перец, фаршированный савойской капустой со специями

*Ингредиенты*

4 стручка болгарского перца, 300 г савойской капусты, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 5 зубчиков чеснока, 300 мл грибного бульона, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, 1 приправа для овощей, перец, соль.

*Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Морковь, коренья петрушки и сельдерея вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Капусту, морковь, коренья, зелень петрушки смешать и оставить на 2 часа. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена.

Нафаршировать перец капустой, выложить в казан, влить бульон и тушить 20 минут. Добавить томатную пасту, чеснок, перец, приправу и тушить до готовности.

Рис с маринованными морепродуктами и зеленью укропа

*Ингредиенты*

200 г риса, 200 г маринованных мидий, креветок и кальмаров, 70 г сливочного масла, 1 чайная ложка специй для морепродуктов, 1 пучок зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Зелень укропа вымыть, нарубить. Рис промыть, отварить в подсоленной воде со специями, заправить сливочным маслом, выложить горкой на блюдо, сверху положить морепродукты, посыпать зеленью укропа.

Плов с филе горбуши, овощами и чесноком

*Ингредиенты*

300 г филе горбуши, 4 зубчика чеснока, 400 г риса, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка перца, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Филе горбуши промыть, нарезать небольшими кусочками, мариновать 2 часа, посыпав солью, перцем, луком и чесноком, выложить в казан и обжарить в разогретом растительном масле. Морковь выложить на

обжаренные кусочки рыбы, влить немного воды и тушить 5 минут. Добавить промытый рис, влить воду, варить до готовности.

Плов с морским языком, овощами и курагой

*Ингредиенты*

300 г филе морского языка, 50 г кураги, 400 г риса, 3 моркови, 3 луковицы, 50 мл растительного масла, приправа для

плова, 1 чайная ложка перца, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Предварительно замоченную курагу нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Филе морского языка промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан и обжарить в разогретом растительном масле вместе с луком, морковью и курагой. Влить немного воды, тушить 5 минут, посолить, поперчить, посыпать приправой. Добавить промытый рис, влить воду, варить до готовности.

Плов с пикшей, овощами и черносливом

*Ингредиенты*

300 г филе пикши, 50 г чернослива, 400 г риса, 4 моркови, 4 луковицы, 80 мл растительного масла, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Рис промыть, предварительно

замоченный чернослив нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Филе пикши промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан и обжарить в разогретом растительном масле вместе с луком, морковью и черносливом. Влить немного воды, тушить 5 минут, посолить, поперчить. Добавить рис, влить воду, варить до готовности.

Плов с королевским окунем, нутом, овощами и кукурузой

*Ингредиенты*

300 г филе королевского окуня, 50 г нута, 50 г зерен кукурузы, 400 г риса, 3 моркови, 3 луковицы, 70 мл растительного масла, приправа для плова, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Предварительно замоченные нут и кукурузу варить до полуготовности. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Рис промыть. Филе королевского окуня промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан и обжарить в разогретом растительном масле вместе с луком и морковью. Влить немного воды, добавить кукурузу и нут, тушить 15 минут, посолить, посыпать приправой. Добавить рис, влить воду, варить до готовности.

Плов с мидиями, зеленью и овощами

*Ингредиенты*

400 г очищенных мидий, 200 г риса, 4 луковицы, 3 моркови, 100 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, нарубить. Мидии тщательно промыть в холодной воде, посолить, поперчить и выложить в казан. Добавить лук, морковь, растительное масло и обжарить. Рис залить 2 стаканами воды, сварить отдельно, переложить в казан. Плов оставить на 15 минут под крышкой, перемешать, выложить горкой на блюдо и посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

Плов с креветками, овощами и зеленым горошком

*Ингредиенты*

300 г очищенных креветок, 100 г свежего зеленого горошка, 200 г риса, 2 луковицы, 3 моркови, 100 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, приправа для морепродуктов, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Креветки отварить в подсоленной воде. Лук и морковь выложить в казан, добавить растительное масло, обжарить. Добавить промытый рис, влить кипящую воду, посолить, посыпать приправой, варить 15 минут, положить зеленый горошек, варить еще 7 минут. Плов перемешать с креветками, оставить на 15 минут под крышкой. Выложить горкой на блюдо и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Плов с кальмарами, овощами и кукурузой

*Ингредиенты*

300 г очищенных кальмаров, 100 г консервированной кукурузы, 300 г риса, 4 луковицы, 4 моркови, 100 мл растительного масла, 1 пучок зелени базилика, приправа для морепродуктов, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Рис промыть. Зелень базилика вымыть, нарубить. Кальмары промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать кольцами. Лук и морковь выложить в казан, добавить растительное масло, обжарить. Добавить рис, влить кипящую воду, посолить, поперчить, посыпать приправой, варить 20 минут. Плов перемешать с кальмарами и кукурузой, оставить на 15 минут под крышкой. Выложить горкой на блюдо и посыпать зеленью базилика.

Филе пикши с картофелем, сыром и укропом

*Ингредиенты*

400 г филе пикши, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 150 г

сыра, 100 г нежирной сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Рыбу, картофель и лук выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить, поперчить, полить сметаной, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать сыром и зеленью укропа.

Филе лемонемы в маринаде со специями

*Ингредиенты*

500 г филе лемонемы, 1 морковь, 2 луковицы, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, гвоздика, корица, соль.

*Способ приготовления*

Для приготовления маринада лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю.

Добавить лук, сахар, лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус, соль, влить 500 мл воды и кипятить 15 минут.

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Филе лемонемы промыть, нарезать порционными кусками, залить маринадом и оставить на 30 минут.

Куски филе выложить в казан с разогретым растительным маслом, влить немного маринада, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Филе хека с луком, сладким перцем, зеленью и специями

*Ингредиенты*

500 г филе хека, 100 г нежирной сметаны, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 1 яйцо, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе хека промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Выложить рыбу, лук и перец в казан. Яйцо взбить с солью и перцем, добавить сметану, перемешать и залить полученной смесью рыбу и овощи. Тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Осетрина по-русски с помидорами и лимоном

*Ингредиенты*

1 кг осетрины, 2 помидора, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки рыбного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, тертый мускатный орех на кончике ножа, молотый кориандр, молотая паприка, перец, соль.

*Способ приготовления*

Рыбу промыть и нарезать порционными кусками. Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть, разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать тонкими ломтиками.

Помидоры вымыть, один разрезать пополам, второй обдать кипятком, снять кожицу, нарезать и протереть через сито.

Полученное пюре смешать с лимонным соком, растительным маслом, специями и солью, выложить в казан, добавить куски рыбы, тушить 10 минут. Влить бульон и тушить до готовности. При подаче к столу украсить ломтиками лимона, половинками помидора и веточками петрушки.

Филе сазана с чесноком, лимонным соком и зеленью

*Ингредиенты*

1 кг филе сазана, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 пучка зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Филе сазана промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и чесноком, оставить на 10 минут, выложить в казан. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить, смешать с панировочными сухарями, лимонным соком и растительным маслом.

Полученную смесь выложить на куски рыбы, влить немного воды, тушить до готовности.

Филе горбуши с луком и зеленью петрушки

*Ингредиенты*

500 г филе горбуши, 2 луковицы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 лимон, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем и обвалять в панировочных сухарях. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть.

Казан смазать сливочным маслом, выложить в него куски рыбы и кольца лука, жарить 10 минут, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу украсить веточками петрушки и кружочками лимона.

Филе форели в апельсиновом соусе со специями

*Ингредиенты*

800 г филе форели, цедра 1/2 апельсина, 4 столовые ложки апельсинового сока, 3 столовые ложки растительного масла, 2 бутона гвоздики, лавровый лист, 3 горошины душистого перца, 3 горошины черного перца, соль.

*Способ приготовления*

Филе форели промыть, нарезать порционными кусками. Цедру натереть на мелкой

терке. Для приготовления соуса растереть в ступке перец, гвоздику и лавровый лист, добавить растительное масло, апельсиновый сок и соль, перемешать.

Выложить форель в казан, залить соусом и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать апельсиновой цедрой.

Филе морского языка в овощном соусе с зеленью петрушки

*Ингредиенты*

1 кг филе морского языка, 3 помидора, 1 пучок щавеля, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе морского языка промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Щавель вымыть, срезать черешки, листья нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть.

Лук и помидоры выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить рыбу, тушить 10 минут.

Положить щавель, посолить, перемешать и тушить на слабом огне до готовности.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Филе трески с зеленым горошком и специями

*Ингредиенты*

1 кг филе трески, 400 г замороженного зеленого горошка, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 1 столовая ложка томатного соуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка семян тмина, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок зелени петрушки, молотый имбирь, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе трески промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Приготовить маринад из уксуса, томатного соуса, растительного масла, горчицы, тмина и имбиря. Залить рыбу маринадом и поставить в холодильник на 1 час.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Рыбу выложить в казан, залить маринадом, тушить 5 минут. Добавить зеленый горошек, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Морской язык с цукини, фасолью, луком и сметаной

*Ингредиенты*

400 г филе морского языка, 2 цукини, 150 г консервированной фасоли, 1 луковица, 100 г нежирной сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цукини вымыть, мелко нарезать. Филе морского языка промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Рыбу выложить в казан, сверху выложить цукини, лук и фасоль, посолить, поперчить, залить сметаной, тушить до готовности.

Путассу в грибном бульоне с овощами и специями

*Ингредиенты*

600 г филе путассу, 200 мл грибного бульона, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать кружочками.

Морковь, сельдерей и лук спассеровать в растительном масле. В казан выложить куски рыбы. Сверху положить овощи и кружочки лимона. Залить бульоном, добавить лавровый лист и тушить до готовности.

Зубатка с шампиньонами, луком-пореем, лимонным соком и зеленью петрушки

*Ингредиенты*

800 г филе зубатки, 350 г шампиньонов, 1 стебель лука-порея, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки грибного бульона, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 чайные ложки соевого соуса, 1/2 пучка зелени петрушки, 3 горошины черного перца, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук-порей вымыть, мелко нарезать.

Филе зубатки промыть, нарезать порционными кусками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, добавить рыбу, слегка обжарить, влить соевый соус и бульон, добавить лавровый лист,

перец горошком, тушить 10 минут. Влить лимонный сок, положить лук-порей, посолить, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Мидии в помидорах с рисом и сыром

*Ингредиенты*

400 г маринованных мидий, 8 помидоров, 100 г риса, 1 яйцо, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, перец, соль.

*Способ приготовления*

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, смешать с мидиями, панировочными сухарями, яйцом, поперчить и посолить.

Помидоры вымыть, вынуть ложкой часть мякоти с семенами, нафаршировать подготовленной начинкой, выложить в казан с растопленным сливочным маслом, тушить 5–7 минут. При подаче к столу посыпать сыром.

Морепродукты с кабачками, рисом и сельдереем

*Ингредиенты*

300 г очищенных замороженных морепродуктов, 2 небольших кабачка, 1 стебель сельдерея, 50 г вареного риса, 100 мл соуса для морепродуктов, перец, соль.

*Способ приготовления*

Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Стебель сельдерея вымыть, измельчить. Морепродукты смешать с рисом и сельдереем, выложить в казан, сверху выложить кабачки, полить соусом, посолить, поперчить, тушить до готовности.

Кальмары в остром маринаде с зеленью и специями

*Ингредиенты*

500 г очищенных кальмаров, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени кинзы, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стручок острого перца, соль.

*Способ приготовления* Зеленый лук вымыть, нарубить. Для приготовления маринада зелень петрушки и кинзы, острый перец вымыть, мелко нарезать, залить 200 мл воды, посолить, добавить сахар, довести до кипения, остудить, влить уксус и растительное масло.

Кальмары промыть, крупно нарезать, выложить в казан, залить маринадом и тушить 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Кальмары с рисом, морковью и зеленью

*Ингредиенты*

4 тушки очищенных кальмаров, 100 г отварного риса, 3 моркови, 100 мл рыбного бульона, 1 луковица, 1/2 пучка зелени

укропа, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

*Способ приготовления*

Кальмары промыть, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, смешать с рисом, посолить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Нафаршировать кальмары рисовой смесью, выложить в казан, залить бульоном и тушить 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Кальмары с вешенками, сельдереем и зеленью

*Ингредиенты*

5 тушек очищенных кальмаров, 200 г вешенок, 1 луковица, 2 столовые ложки нежирной сметаны, 1 стебель сельдерея, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. Стебель сельдерея вымыть, измельчить. Зелень петрушки

вымыть и нарубить. Грибы и лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить, тушить 10 минут, добавить сельдерей, тушить до готовности.

Кальмары промыть, наполнить приготовленной смесью, выложить в казан, влить немного воды, добавить сметану, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Треска с цветной капустой, лаймом и коричневым рисом

*Ингредиенты*

1 кг филе трески, 100 г коричневого риса, 300 г замороженной цветной капусты, 1 лайм, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, спассеровать в растительном масле. Зелень петрушки вымыть.

Лайм вымыть, выжать сок.

Филе трески промыть, нарезать небольшими кусками, припустить в небольшом количестве воды.

Смешать с луком, посолить, поперчить, переложить в форму, сверху выложить рис и цветную капусту, полить соком лайма. Тушить в аэрогриле при температуре 200 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Маринованные кабачки, запеченные с мясом и сыром, с

зеленью кинзы

*Ингредиенты*

500 г маринованных кружочками кабачков, 300 г вареной говядины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г тертого сыра, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени кинзы, перец.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Мясо нарезать ломтиками. Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху положить мясо, лук, чеснок, поперчить, посыпать сыром. Запекать в микроволновой печи 1 минуту при максимальной мощности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Говядина, запеченная с квашеной капустой и картофелем

*Ингредиенты*

500 г говядины, 400 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 4 яйца, 20 г сливочного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Говядину промыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Говядину и лук выложить на смазанный сливочным маслом противень, сверху положить капусту, картофель, залить взбитыми яйцами, посолить, поперчить. Запекать в умеренно разогретой духовке до готовности.

Плов из говядины с овощами и зеленью

*Ингредиенты*

300 г говядины, 50 г сливочного масла, 2 моркови, 500 г риса, 2 луковицы, 2 пучка зелени укропа и кинзы, перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и кинзы вымыть, нарубить.

Масло растопить в казане, добавить мясо, лук, морковь и зелень укропа. Жарить 15–20 минут на среднем огне, положить промытый рис, влить немного воды и тушить 10 минут. Влить воду, посолить, поперчить и варить до готовности. Оставить плов на 20 минут под крышкой, выложить горкой на блюдо, украсить веточками кинзы.

Курица с гречневой крупой и зеленью

*Ингредиенты*

200 г гречневой крупы, 300 г филе курицы, 2 луковицы, 30 мл растительного масла, 50 г нежирной сметаны, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе курицы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан вместе с курицей, обжарить в растительном масле, добавить сметану, тушить 5 минут. Добавить промытую гречневую крупу, влить воду, варить до готовности. При подаче к столу заправить сливочным маслом, посолить и посыпать зеленью петрушки.

Говядина с яблоками, луком и айвой

*Ингредиенты*

500 г говядины, 1 луковица, 2 яблока, 1 айва, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки и айву вымыть, разрезать на четыре части, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать соломкой.

Яблоки, айву и лук выложить в казан, посыпать мукой, добавить 1 столовую ложку масла и обжарить. Добавить мясо, оставшееся масло, посолить, поперчить, жарить 10 минут. Влить немного воды, тушить 20 минут. Добавить томатную пасту, лавровый лист и тушить до готовности.

Говядина с мочеными яблоками, картофелем и помидорами

*Ингредиенты*

400 г говядины, 300 г моченых яблок, 5 клубней картофеля, 1 луковица, 3 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить 15 минут, добавить яблоки, лук, картофель, перемешать. Тушить до готовности. При подаче к столу украсить помидорами и веточками петрушки.

Мясо кролика с маринованными овощами и картофелем

*Ингредиенты*

500 г мяса кролика, 4 маринованных огурца, 3 маринованных зеленых помидора, 50 мл растительного масла, 100 г маринованных кабачков, 200 г консервированного зеленого горошка, 200 г нежирной сметаны, 4 клубня картофеля, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, перец, соль.

*Способ приготовления*

Огурцы, кабачки и помидоры вымыть и нарезать. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Мясо кролика промыть, посолить, сбрызнуть уксусом, нарезать тонкими ломтиками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, добавить картофель, зеленый горошек, огурцы, кабачки и помидоры, поперчить, добавить сметану. Тушить до готовности.

Курица в томате с овощами

*Ингредиенты*

Тушка курицы, 100 г томатной пасты, 3 моркови, 3 луковицы, 50 мл растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Тушку курицы промыть, нарубить, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить вместе с луком и морковью. Добавить перец, соль, томатную пасту, влить немного воды и тушить до готовности.

Филе курицы с кабачками и луком

*Ингредиенты*

300 г филе курицы, 300 г кабачков, 1 луковица, 20 г сливочного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Кабачки вымыть, нарезать кружочками. Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, обжарить на сильном огне, добавить лук и кабачки, жарить на среднем огне 10

минут. Посолить, поперчить, влить немного воды, тушить до готовности.

Курица с помидорами и зеленью

*Ингредиенты*

Тушка курицы, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зеленого лука, 4 помидора, перец, соль.

*Способ приготовления*

Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Тушку курицы промыть, нарубить порционными кусками, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, обжарить на сильном огне. Посолить, поперчить, добавить помидоры, жарить 20 минут на среднем огне. Влить немного воды, положить зелень укропа, тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и зеленым

луком.

Цыпленок с зеленью укропа и петрушки, тушенный в курином бульоне

*Ингредиенты*

Тушка цыпленка, 100 г измельченной зелени петрушки и укропа, 100 г сливочного масла, 100 мл куриного бульона, 5 г сахара, перец, соль.

*Способ приготовления*

Тушку цыпленка промыть, обсыпать снаружи и изнутри смесью соли, сахара и перца.

Зелень вымыть, нарубить. Тушку цыпленка выложить в казан с разогретым сливочным маслом, обжарить, влить кипящий бульон, добавить зелень, тушить до готовности.

Курица с квашеной капустой, луком и рисом

*Ингредиенты*

400 г филе курицы, 300 г квашеной капусты, 70 г риса, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжарить. Добавить капусту вместе с небольшим количеством рассола, промытый рис, тушить 15 минут. Влить немного воды, добавить сливочное масло, тушить еще 15 минут.

Болгарский перец с курицей, овощами и рисом

*Ингредиенты*

*1* стручков болгарского перца, 300 г филе курицы, 50 г риса, 2 моркови, 1 луковица, 3 помидора, 50 мл растительного масла, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать.

Филе курицы промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить. Добавить промытый рис. Нафаршировать полученной смесью перец. Морковь выложить в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, выложить сверху перец. Влить немного воды, тушить 15 минут, добавить помидоры и тушить до готовности.

Голубцы с курицей, соевой спаржей, оливковым маслом и корейской морковью

*Ингредиенты*

400 г филе курицы, 15–20 капустных листьев, 50 г соевой спаржи, 100 г корейской моркови, 2 луковицы, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, 50 г сливочного масла, 3 помидора, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить и вымыть. 1 луковицу нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Капустные листья вымыть. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луковицей и спаржей. Фарш посолить, поперчить, перемешать с корейской морковью. Выложить фарш на капустные листья и свернуть конвертами.

Кольца лука выложить в казан, обжарить в оливковом масле, сверху выложить помидоры, затем голубцы. Влить небольшое количество воды, тушить 15 минут, положить сливочное масло, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Голубцы с курицей, рисом и карри

*Ингредиенты*

10-15 капустных листьев, 300 г филе курицы, 1 яйцо, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 луковица, 10 г карри, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком.

Фарш посолить, поперчить, перемешать с яйцом, промытым рисом, карри и размягченным сливочным маслом.

Капустные листья вымыть. На середину капустных листьев выложить фарш, свернуть. Голубцы выложить в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, влить немного воды, добавить лавровый лист, тушить до готовности.

Голубцы с куриной печенью, специями и яблоками

*Ингредиенты*

10-15 капустных листьев, 300–400 г куриной печени, 2 яблока, 3 луковицы, 1 яйцо, 40 г томатной пасты, 50 г панировочных сухарей, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Капустные листья вымыть. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мелко нарезать.

Печень промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и яблоками, добавить яйцо, соль, перец, панировочные сухари и тщательно перемешать. В середину каждого капустного листа выложить фарш. Листья свернуть конвертами, выложить в казан,

добавить растительное масло, слегка обжарить, залить небольшим количеством кипящей воды. Добавить томатную пасту, лавровый лист, тушить до готовности. При подаче к столу полить оставшимся от тушения соусом.

Тефтели из курицы с овощами, белым вином и кукурузой

*Ингредиенты*

500 г куриного фарша, 1 яйцо, 4 помидора, 1 стручок сладкого перца, 2 моркови, 2 луковицы, 100 г консервированной кукурузы, 50 мл растительного масла, 50 мл белого вина, соль.

*Способ приготовления*

Фарш перемешать с яйцом, кукурузой и вином, посолить. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Из фарша сформовать тефтели, выложить их в казан, добавить растительное масло, слегка обжарить, добавить помидоры, лук, перец, морковь, посолить. Тушить до готовности на слабом огне.

Тефтели из говяжьей печени с картофелем и зеленью петрушки

*Ингредиенты*

500 г говяжьей печени, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 яйцо, 40 г риса, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 100 мл томатного соуса, 2–4 ломтика ржаного хлеба, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Картофель вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Говяжью печень промыть, пропустить через мясорубку вместе с ржаным хлебом, добавить промытый рис, лук, картофель, яйцо, соль и перец.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить томатный соус, добавить лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать зеленью петрушки.

Тефтели из говяжьей печени с шампиньонами и зеленью

*Ингредиенты*

500 г говяжьей печени, 150 г шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, 40 г риса, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 100 г нежирной сметаны, 2 ломтика пшеничного хлеба, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. Морковь вымыть, очистить, натереть на

крупной терке. Шампиньоны промыть. Говяжью печень промыть, пропустить через мясорубку вместе с хлебом и грибами, добавить промытый рис, лук, морковь, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, добавить сметану, лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Тефтели из куриной печени с помидорами, рисом и зеленью

*Ингредиенты*

500 г куриной печени, 4 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, 30 г риса, 100 г панировочных сухарей, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Куриную печень промыть, пропустить через мясорубку, смешать с промытым рисом, луком, морковью, яйцом, панировочными сухарями, посолить и поперчить.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить помидоры и лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Фрикадельки из курицы с базиликом, укропом и специями

*Ингредиенты*

400 г филе курицы, 1 луковица, 1 столовая ложка измельченного базилика, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 20 мл растительного масла, 1 чайная ложка перца, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить базилик, соль, перец и немного воды. Из фарша сформовать фрикадельки, выложить их в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу сбрызнуть уксусом и посыпать зеленью укропа.

# Ужины голодной девушки

Энергетическая ценность ужина может составлять 300 ккал, хотя допускается и немного большее количество калорий до 400 ккал. Например, очень питательное и низкокалорийное блюдо – салат из брокколи и чечевицы с добавлением помидора.

Заправлять салат лучше соком апельсина, оливковым маслом, можно добавить немного перца и соли. В дополнение к легкому овощному салату для диетического ужина можно прибавить небольшую булочку. Также для ужина можно приготовить бутерброд из курицы, латука и помидоров или рыбы и огурцов с зеленью. Вполне подойдет салат из консервированного тунца с натертой морковью и сельдереем.

Этот салат можно использовать для приготовления бутерброда, дополненного сверху ломтиком сыра. Комбинация блюд для ужина может быть разнообразной.

# Салаты и закуски

Салат из помидоров, маринованного болгарского перца и зелени укропа

*Ингредиенты*

4 помидора, 2 стручка маринованного болгарского перца, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1 пучок зелени укропа, красный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками и выложить на дно салатника. Болгарский перец нарезать ломтиками и положить поверх помидоров.

Зелень укропа вымыть и нарубить. Смешать оливковое масло, уксус, рубленую зелень, поперчить и посолить. Заправить салат приготовленным соусом.

Салат из консервированных зеленых помидоров с болгарским перцем и морковью

*Ингредиенты*

*6* консервированных зеленых помидоров, 1 луковица, 3 моркови, 4 стручка болгарского перца, 1 чайная ложка сахара, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры нарезать кружочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, обжарить в 20 мл растительного масла. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посыпать сахаром, обжарить в оставшемся растительном масле.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

В салатник выложить слоями помидоры, лук, морковь, болгарский перец. Салат посолить, оставить на 20 минут, посыпать зеленью петрушки.

Салат из помидоров, маринованных огурцов, лука и хрена

*Ингредиенты*

5-6 помидоров, 2 маринованных огурца, 1/2 корня хрена, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть и нарезать ломтиками.

Огурцы нарезать кружочками. Корень хрена очистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

Чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Помидоры, огурцы и лук выложить на блюдо, посыпать чесноком,

посолить, поперчить и полить растительным маслом. Сверху положить тертый хрен.

Салат из помидоров, маринованных огурцов, пекинской капусты и стручковой фасоли

*Ингредиенты*

6 помидоров, 3 маринованных огурца, 150 г стручковой фасоли, 100 г пекинской капусты, 100 г нежирной сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка томатной пасты, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 1/2 чайной ложки сахарной пудры, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть и нарезать кружочками, так же нарезать огурцы. Листья пекинской капусты вымыть. Стручки фасоли вымыть, выложить в глубокую сковороду, добавить соль, оливковое масло, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Яйца очистить и разрезать каждое на четыре части.

Для приготовления соуса в сметану добавить уксус, сахарную пудру, томатную пасту, зелень укропа и зеленый лук. Взбить в блендере.

Листья пекинской капусты выложить на блюдо, сверху положить горкой тушеную фасоль, а вокруг нее, чередуя, уложить кружочки помидоров и огурцов. Салат полить соусом, украсить четвертинками яиц.

Слоеный салат из помидоров и соленых огурцов с зеленью и сметаной

*Ингредиенты*

*6* помидоров, 4 соленых огурца, 1 луковица, 100 г нежирной сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками, так же нарезать огурцы.

Помидоры и огурцы выложить на блюдо слоями, посыпая каждый перцем. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и положить поверх помидоров и огурцов.

Для приготовления соуса зелень петрушки вымыть, нарубить, смешать со сметаной. Овощи полить соусом.

Салат из помидоров и маринованных огурцов с зеленью укропа и петрушки

*Ингредиенты*

5 помидоров, 4 маринованных огурца, 1 луковица, 1 стручок острого перца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть и нарезать кружочками, так же нарезать огурцы. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, запечь в духовке, очистить от кожицы и измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Помидоры и огурцы выложить в салатник так, чтобы помидоры были сверху, посолить.

Затем выложить лук, измельченный перец и зелень, сбрызнуть уксусом.

Салат из помидоров, копченой курицы и маринованного винограда с зеленым луком

*Ингредиенты*

*6* помидоров, 300 г филе копченой курицы, 100 г маринованного винограда, 5 столовых ложек нежирной сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 пучок зеленого лука, 1/2 лимона, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками, уложить горкой в салатницу, посолить

и поперчить. Зеленый лук вымыть и нарубить. Филе нарезать ломтиками. Яйцо очистить и нарубить. Лимон вымыть, очистить и нарезать тонкими дольками.

Вокруг помидоров разложить ломтики мяса, маринованный виноград и зеленый лук. Помидоры полить сметаной, украсить дольками лимона и яйцом.

Салат из помидоров с солеными баклажанами, маслинами и зеленью

*Ингредиенты*

1 кг помидоров, 2 соленых баклажана, 1 пучок зелени укропа, 50 г маслин без косточек, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки базилика, перец, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны мелко нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду, добавить баклажаны, растительное масло, перец, соль, базилик и тушить 5 минут.

Томатную закуску выложить горкой на блюдо, посыпать зеленью укропа и украсить маслинами.

Салат из помидоров и консервированных кабачков с корейской морковью

*Ингредиенты*

4 помидора, 200 г консервированных кружочками кабачков,

50 мл кукурузного масла, 50 г корейской моркови, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 1/2 чайной ложки майорана, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками.

Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса кукурузное масло смешать с чесноком, майораном, перцем и солью.

Кабачки нарезать полукружиями, смешать с помидорами и корейской морковью, полить соусом.

Помидоры, фаршированные маринованной цветной капустой с консервированной мексиканской смесью

*Ингредиенты*

8 помидоров, 100 г маринованной цветной капусты, 2 столовые ложки консервированной мексиканской смеси, 1 сваренное вкрутую яйцо, 3 столовые ложки нежирной сметаны, 1 пучок зелени петрушки.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой мякоть. Зелень петрушки вымыть. Яйцо очистить и мелко нарезать.

Цветную капусту мелко нарезать и смешать с мексиканской смесью, яйцом и сметаной. Наполнить полученным фаршем помидоры, украсить веточками петрушки.

Салат из помидоров, корейской моркови и квашеной капусты

*Ингредиенты*

7 помидоров, 200 г квашеной капусты, 50 г корейской моркови, 3 столовые ложки нерафинированного подсолнечного масла, 1/4 чайной ложки тмина, перец, соль.

*Способ приготовления*

Для приготовления соуса подсолнечное масло смешать с тмином, перцем и солью.

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками, смешать с капустой и корейской морковью, полить соусом.

Соленые помидоры, фаршированные грибами и зеленым луком

*Ингредиенты*

*6* твердых соленых помидоров, 100 г сушеных грибов, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 1/2 чайной ложки сушеного любистка, перец.

*Способ приготовления*

Предварительно замоченные грибы отварить до готовности. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук

вымыть и нарубить.

Грибы смешать с луком, обжарить в растительном масле, пропустить через мясорубку. Смешать с зеленым луком, перцем и любистком.

У соленых помидоров срезать верхнюю часть, вынуть чайной ложкой мякоть и наполнить грибной икрой.

Помидоры, фаршированные баклажанной икрой и зеленью кинзы

*Ингредиенты*

4 помидора, 150–200 г баклажанной икры,

1 луковица, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса,

1 столовая ложка растительного масла,

1/2 пучка зелени кинзы, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, вынуть мякоть. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом, посолить, оставить на 15 минут. Обжарить в растительном масле. Зелень кинзы вымыть, нарубить, смешать с баклажанной икрой.

Помидоры наполнить баклажанной икрой, украсить кольцами лука.

Помидоры, фаршированные маринованным луком и шампиньонами

*Ингредиенты*

5 помидоров, 3 маринованные луковицы, 1 сваренное вкрутую яйцо, 3 шампиньона, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка нежирной сметаны, 10–12 маслин, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой мякоть. Лук мелко нарезать. Яйцо очистить и натереть на крупной терке. Шампиньоны промыть, мелко нарезать, посолить, обжарить в сливочном масле.

Лук, яйцо и грибы смешать со сметаной, поперчить.

Наполнить фаршем помидоры, выложить их на блюдо, украсить маслинами.

Помидоры, фаршированные солеными груздями, с маринованными чесночными стрелками

*Ингредиенты*

5 помидоров, 100 г соленых груздей, 1 луковица, 50 г маринованных чесночных стрелок, 1/2 пучка зелени укропа.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой мякоть. Соленые грибы промыть холодной водой, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа

вымыть и измельчить.

Соленые грибы смешать с луком и зеленью, наполнить этим фаршем помидоры. Помидоры выложить на блюдо, украсить чесночными стрелками.

Помидоры, фаршированные редькой дайкон и консервированным зеленым горошком, с зеленью

*Ингредиенты*

*1* помидоров, 100 г редьки дайкон, 3 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 3 столовые ложки нежирной сметаны, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 7 кружочков копченой колбасы, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой мякоть. Редьку вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Зелень петрушки вымыть.

Редьку смешать с луком, зеленым горошком, солью, перцем и 2 столовыми ложками сметаны. Наполнить этой смесью помидоры, выложить их на блюдо, положить на каждый колбасу, смазать оставшейся сметаной, украсить веточками петрушки.

Салат из маринованных огурцов и болгарского перца с зеленью укропа

*Ингредиенты*

5 маринованных огурцов, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 пучка зелени укропа, 4 столовые ложки растительного масла, 1/4 чайной ложки тмина, кайенский перец.

*Способ приготовления*

Огурцы нарезать тонкими дольками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Для приготовления соуса растительное масло смешать с перцем, зеленью укропа и тмином.

Овощи выложить на блюдо слоями: огурцы, болгарский перец, лук. Каждый слой полить соусом.

Соленые огурцы с горчицей и зеленью петрушки

*Ингредиенты*

*6* соленых огурцов, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка нерафинированного подсолнечного масла, 1 пучок зелени петрушки, 100 г оливок без косточек.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать кружочками, выложить на блюдо, сбрызнуть маслом, смазать горчицей. На каждый кружочек положить оливки, посыпать зеленью петрушки.

Салат из огурцов и маринованных баклажанов с зеленью укропа и чесноком

*Ингредиенты*

*6* огурцов, 150 г маринованных баклажанов, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка тертого чеснока, перец, соль.

*Способ приготовления*

Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Баклажаны мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Для приготовления соуса растительное масло перемешать с чесноком, зеленью укропа, перцем и солью. Огурцы перемешать с баклажанами, заправить соусом.

Салат из соленых огурцов и сельдерея с брынзой

*Ингредиенты*

5 соленых огурцов, 200 г корня сельдерея, 100 г брынзы, 1 луковица, 2 столовые ложки нежирной сметаны, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса.

*Способ приготовления*

Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Брынзу нарезать кубиками. Зелень сельдерея вымыть и нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами и сбрызнуть уксусом. Огурцы нарезать кружочками, выложить в салатник, смешать с сельдереем и брынзой, заправить сметаной, украсить кольцами лука.

Салат из соленых огурцов и свежей капусты с морковью и специями

*Ингредиенты*

4 соленых огурца, 150 г белокочанной капусты, 1 морковь, 3 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1/4 чайной ложки сахара, 1/4 чайной ложки смеси молотой гвоздики и майорана, перец.

*Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с сахаром и перцем, сбрызнуть уксусом, оставить на 10 минут. Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Огурцы нарезать соломкой. Для приготовления заправки растительное масло смешать с гвоздикой и майораном. Капусту выложить в салатник, перемешать с морковью и огурцами, полить заправкой.

Салат из соленых огурцов и свеклы с хреном и сметаной

*Ингредиенты*

5 соленых огурцов, 1 свекла, 1 столовая ложка тертого хрена, 50 г нежирной сметаны, 50 г жирной сметаны, 1 столовая ложка сладкого кетчупа, 1 пучок зеленого лука, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, *1/4* чайной ложки сахара *,1/4* чайной ложки красного молотого перца.

*Способ приготовления*

Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом и перемешать с хреном.

Зеленый лук вымыть и нарубить. Для приготовления соуса нежирную сметану взбить с жирной, кетчупом и перцем.

Соленые огурцы нарезать кубиками, перемешать со свеклой, выложить в салатник, полить соусом, посыпать зеленым луком.

Малосольные огурцы, фаршированные перепелиными яйцами и зеленым луком, с соевым соусом

*Ингредиенты*

5-6 малосольных огурцов, 5 сваренных вкрутую перепелиных яиц, 2 пучка зеленого лука, 2 столовые ложки нежирной сметаны, 1 столовая ложка соевого соуса, *1/4* чайной ложки сушеного базилика, перец.

*Способ приготовления*

Огурцы разрезать вдоль пополам, вынуть из середины часть мякоти, полить соевым соусом, поперчить и оставить на 20 минут.

Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйца очистить и натереть на крупной терке. Яйца и 1 пучок лука перемешать со сметаной и базиликом, наполнить этой смесью половинки огурцов, соединить их, поставить в микроволновую печь на 1 минуту. Огурцы выложить на блюдо, посыпать оставшимся луком.

Соленые огурцы, фаршированные зеленью и яйцом

*Ингредиенты*

*6* соленых огурцов, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 чайные ложки лимонного сока, 2 столовые ложки нежирной сметаны, перец.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки и зеленый лук вымыть, нарубить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Яйцо очистить, мелко нарезать и смешать с зеленью.

Соленые огурцы разрезать вдоль пополам, удалить из середины мякоть и наполнить приготовленной начинкой.

Половинки огурцов выложить на блюдо, поперчить, смазать сметаной.

Малосольные огурцы, фаршированные брынзой и зеленью

*Ингредиенты*

*6* малосольных огурцов, 100 г брынзы, 50 г нежирной

сметаны, 1 столовая ложка горчицы, 1 пучок зелени петрушки.

*Способ приготовления*

Брынзу мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить, смешать с брынзой и сметаной. Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить из середины мякоть и наполнить приготовленной смесью. Половинки огурцов выложить на блюдо, смазать горчицей, украсить веточками петрушки.

Соленые огурцы, фаршированные маринованными маслятами, с зеленью и луком-шалотом

*Ингредиенты*

*6* соленых огурцов, 100 г маринованных маслят, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1 пучок зелени укропа, 100 г лука-шалота, 1/2 чайной ложки сахара.

*Способ приготовления*

Соленые огурцы разрезать вдоль пополам, удалить из середины мякоть, припустить в небольшом количестве воды. Зелень укропа вымыть и нарубить. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, посыпать сахаром и сбрызнуть уксусом. Маринованные грибы мелко нарезать.

Половинки огурцов наполнить грибами, выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа, оформить луком-шалотом.

Соленые огурцы, фаршированные тертым хреном и свеклой, с зеленым горошком

*Ингредиенты*

*6* соленых огурцов, 100 г тертого хрена, 1 столовая ложка тертой свеклы, 1 столовая

ложка лимонного сока, 30 г консервированного зеленого горошка.

*Способ приготовления*

Соленые огурцы разрезать вдоль пополам, удалить из середины мякоть. Тертый хрен смешать со свеклой и лимонным соком, наполнить этой смесью половинки огурцов, выложить на блюдо, украсить зеленым горошком.

Салат из маринованного болгарского перца и корейской моркови с огурцами и помидором

*Ингредиенты*

*1* стручков маринованного болгарского перца, 100 г корейской моркови, 2 огурца, 40 мл оливкового или кунжутного масла, 1 помидор, 1 пучок зелени петрушки, 1/4 чайной ложки кунжута, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец нарезать полосками.

Зелень петрушки вымыть. Огурцы и помидор вымыть, нарезать ломтиками, посолить, смешать с болгарским перцем,

корейской морковью, переложить в салатницу, заправить маслом, посыпать кунжутом, украсить веточками петрушки.

Лечо по-домашнему с маринованным болгарским перцем и зеленью

*Ингредиенты*

*1* стручков маринованного болгарского перца, 1 кг помидоров, 7 зубчиков чеснока, 100 мл растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 50 г сахара, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть и нарезать. Болгарский перец нарезать кольцами, чеснок очистить, вымыть и измельчить. Зелень вымыть и нарубить.

Помидоры, болгарский перец и чеснок выложить в кастрюлю, влить немного воды, добавить растительное масло, соль, сахар, уксус, молотый перец и тушить 30 минут. Лечо охладить и посыпать зеленью.

Маринованный болгарский перец под яблочным соусом с зеленью петрушки

*Ингредиенты*

*6* стручков маринованного болгарского перца, 2 яблока, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла,

1 столовая ложка соевого соуса, 1 пучок зелени петрушки.

*Способ приготовления*

Болгарский перец нарезать кольцами. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Чеснок и лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Растительное масло смешать с соевым соусом, яблоками, луком и чесноком.

Перец выложить на блюдо, полить приготовленным соусом и посыпать зеленью петрушки.

Салат из маринованного болгарского перца и овощей с зеленью

*Ингредиенты*

7 стручков маринованного болгарского перца, 3 помидора, 3 огурца, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец мелко нарезать. Помидоры и огурцы вымыть и нарезать небольшими ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить.

Перец перемешать с помидорами, огурцами, луком, посолить, заправить растительным маслом, посыпать зеленью.

Салат из болгарского перца и соленых огурцов с зеленым луком

*Ингредиенты*

3 стручка болгарского перца, 4 соленых огурца, 2 моченых яблока, 2 помидора, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 100 мл растительного масла, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, *1/4* чайной ложки сахара, красный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать небольшими ломтиками. Огурцы нарезать соломкой, яблоки – ломтиками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть и нарубить. Для приготовления соуса растительное масло смешать с солью, сахаром, уксусом и молотым перцем.

Болгарский перец, огурцы и помидоры перемешать, выложить в салатник, заправить соусом, посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

Горький перец с солеными груздями в томате с зеленью петрушки

*Ингредиенты*

2 стручка горького перца, 4 столовые ложки томатной пасты, 100 г соленых груздей, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки.

*Способ приготовления*

Горький перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Грибы нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить.

Горький перец выложить в сковороду, добавить лук, растительное масло, обжарить. Влить немного воды, добавить томатную пасту, грибы, тушить 4 минуты, посыпать зеленью петрушки.

Салат из квашеной капусты с яблоками и пикантной заправкой

*Ингредиенты*

400 г квашеной капусты, 3 яблока, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1/2 чайной ложки сахара, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка растительного масла.

*Способ приготовления*

Для приготовления заправки соевый соус смешать с уксусом, растительным маслом и сахаром.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать соломкой, перемешать с капустой, заправить соусом.

Квашеная капуста с горчицей и айраном

*Ингредиенты*

300 г квашеной капусты, 100 мл айрана, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зеленого салата, 1 яблоко, 1 луковица, 1 чайная ложка горчицы, перец.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке, перемешать с квашеной капустой и луком. Листья салата вымыть и выстлать ими блюдо. На листья салата выстлать приготовленную смесь, полить смесью айрана и растительного масла, поперчить, заправить горчицей.

Салат из квашеной капусты и моркови с куркумой

*Ингредиенты*

300 г квашеной кочанами капусты, 2 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 1/4 > чайной ложки сахара, молотая куркума на кончике ножа.

*Способ приготовления*

Капусту нашинковать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, перетереть с куркумой. Капусту и морковь перемешать, перетереть с сахаром, оставить на 5 минут, заправить растительным маслом.

Салат из квашеной капусты, редиса и огурцов со специями

*Ингредиенты*

250 г квашеной капусты, 100 г редиса, 2 огурца, 2 луковицы, 50 мл кефира, 1 столовая ложка нерафинированного оливкового масла, 2 чайные ложки яблочного уксуса, 1 чайная ложка неочищенного сахара, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, перец.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Огурцы и редис вымыть, нарезать кружочками. Для приготовления заправки кефир, оливковое масло, яблочный уксус, сахар, зелень петрушки и перец смешать в блендере. Капусту перемешать с редисом, огурцами и выложить в салатник, полить заправкой.

Салат из квашеной капусты и маринованной свеклы со сметаной

*Ингредиенты*

300 г квашеной капусты, 50 г редиса, 1 маринованная свекла, 50 г корейской моркови, 2 зубчика чеснока, 100 г нежирной сметаны.

*Способ приготовления*

Свеклу вымыть, натереть на крупной терке. Редис вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью

чеснокодавилки. Капусту смешать со свеклой, морковью, редисом и чесноком, выложить в салатник, заправить сметаной.

Салат из квашеной капусты с соусом из соленых помидоров, яблоками и луком

*Ингредиенты*

200 г квашеной капусты, 3 соленых желтых помидора, 2 яблока, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1/2 чайной ложки сахара.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть, нарубить, сбрызнуть уксусом. Для приготовления соуса соленые помидоры очистить от кожицы, смешать в блендере с растительным маслом и сахаром. Капусту смешать с яблоками и луком, выложить в салатник, полить приготовленным соусом.

Салат из квашеной капусты, редьки и грецких орехов с клюквенным соком

*Ингредиенты*

200 г квашеной капусты, 2 редьки дайкон, 3 моркови, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 4 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки капустного рассола, 4 столовые ложки клюквенного сока.

*Способ приготовления*

Морковь и редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке, добавить квашеную капусту, грецкие орехи, выложить в салатник, заправить смесью растительного масла, капустного рассола и клюквенного сока.

Салат из квашеной капусты и корейской спаржи с зеленым горошком

*Ингредиенты*

300 г квашеной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г корейской спаржи, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 мл соевого соуса, 1 пучок зелени укропа.

*Способ приготовления*

Яйцо очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Спаржу нарезать небольшими кусочками.

Капусту смешать со спаржей, зеленым горошком, яйцом, выложить в салатник, заправить соевым соусом, посыпать зеленью укропа.

Салат из квашеной капусты и острого перца с яблоками и зеленью

*Ингредиенты*

250 г квашеной капусты, 2 стручка перца чили, 2 луковицы, 2

яблока, 100 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1/2 чайной ложки сахара.

*Способ приготовления*

Перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать, перемешать с сахаром, обдать кипятком. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Капусту перемешать с перцем, луком, яблоками и зеленью, выложить в салатник, заправить растительным маслом.

Салат из маринованной цветной капусты и оливок с зеленью

*Ингредиенты*

400 г маринованной цветной капусты, 100 г оливок без косточек, 1 столовая ложка лимонного сока, 3 столовые ложки нежирной сметаны, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, 1 чайная ложка тертого чеснока.

*Способ приготовления*

Для приготовления соуса смешать в блендере сметану, лимонный сок, зелень петрушки и чеснок. Цветную капусту крупно нарезать, выложить на блюдо, перемешать с оливками, полить соусом.

Маринованная цветная капуста с красным луком и специями

*Ингредиенты*

300 г маринованной цветной капусты, 2 красные луковицы, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 2 чайные ложки неочищенного сахара, 70 мл нерафинированного подсолнечного масла, соль.

*Способ приготовления*

Цветную капусту крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, перетереть с сахаром и солью, полить уксусом, оставить на 10 минут. Цветную капусту и лук выложить на блюдо, полить подсолнечным маслом.

Маринованная цветная капуста с яйцом и зеленым луком

*Ингредиенты*

300 г маринованной цветной капусты, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 100 г нежирной сметаны, перец.

*Способ приготовления*

Яйца очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту перемешать с яйцами и луком, поперчить, полить сметаной.

Салат из краснокочанной капусты и консервированной фасоли с зеленым луком и яблоком

*Ингредиенты*

300 г краснокочанной капусты, 100 г белой консервированной фасоли, 1 яблоко, 1 пучок зеленого лука, 4

столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1/2 чайной ложки сахара, соль.

*Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать, опустить на 3 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, остудить, перетереть с солью и сахаром, сбрызнуть уксусом. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту смешать с фасолью, яблоком, зеленым луком, заправить растительным маслом, выложить в салатник.

Салат из цветной капусты и маринованных черри с зеленым горошком

*Ингредиенты*

200 г цветной капусты, 10–12 маринованных черри, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса,

1 пучок зеленого салата, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цветную капусту вымыть, варить в соленой воде до готовности, откинуть на дуршлаг,

остудить, разобрать на соцветия и поперчить. Листья салата и зелень укропа вымыть, нарубить, смешать с капустой, выложить в салатник, добавить черри, полить смесью растительного масла, лимонного сока и уксуса, посолить, украсить зеленым горошком.

Салат из маринованных кабачков и лука-батуна

*Ингредиенты*

300 г маринованных кружочками кабачков, 5 стеблей лука-батуна, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка тертого хрена, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Стебли лука-батуна вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Оливковое масло смешать в блендере с зеленью петрушки, хреном и солью. Кабачки выложить на блюдо, посыпать луком-батуном, полить приготовленной заправкой.

Салат из соленых патиссонов с острой приправой

*Ингредиенты*

300 г соленых патиссонов, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка тертого хрена, 2 чайные ложки горчицы, 1 стручок горького перца, 1/2 пучка зеленого лука.

*Способ приготовления*

Патиссоны нарезать небольшими ломтиками. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Горький перец вымыть, удалить

плодоножку и семена, измельчить. Зеленый лук вымыть и нарубить. Для приготовления заправки растительное масло смешать в блендере с горьким перцем, чесноком, горчицей и хреном.

Патиссоны смешать с луком, выложить на блюдо, полить заправкой, посыпать зеленым луком.

Салат из кабачков и консервированных огурцов с зеленью

*Ингредиенты*

500 г кабачков, 4 консервированных огурца, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Огурцы нарезать небольшими ломтиками.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, посыпать зеленью петрушки и чесноком.

Кабачки выложить на блюдо, на каждый кружочек положить ломтики огурцов.

Салат из маринованной тыквы с тертым хреном и сметаной

*Ингредиенты*

300 г маринованной тыквы, 2 луковицы,

1 столовая ложка тертого хрена, 100 г нежирной сметаны, 1 пучок зеленого лука.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Тыкву измельчить, смешать с луком и тертым хреном, заправить сметаной, выложить на блюдо, посыпать зеленым луком.

Салат из консервированных кабачков и баклажанов

*Ингредиенты*

500 г консервированных кружочками кабачков и баклажанов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в 1 столовой ложке растительного масла.

Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Кружочки кабачков выложить на блюдо, на каждый положить жареный лук, сверху – кружочки баклажанов. Готовую закуску посыпать чесноком и зеленью укропа, полить оставшимся растительным маслом.

Салат из соленых кабачков и консервированной фасоли

*Ингредиенты*

300 г соленых кабачков, 100 г консервированной цветной фасоли, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 2 помидора.

*Способ приготовления*

Кабачки нарезать кружочками. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Кабачки выложить на блюдо, на каждый положить кружочек помидоров, сверху – фасоль. Закуску посыпать зеленью укропа, полить растительным маслом.

Салат из жареных кабачков и маринованных опят

*Ингредиенты*

500 г кабачков, 200 г маринованных опят, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка нежирной сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки, 3 веточки кервеля, соль.

*Способ приготовления*

Кабачки вымыть и нарезать кружочками.

Зелень петрушки и кервель вымыть, нарубить.

Кабачки посолить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, смазать сметаной. Кружочки кабачков выложить на блюдо, на каждый положить грибы, посыпать зеленью петрушки и украсить веточками кервеля.

Салат из хрена и моченых яблок с зеленым горошком

*Ингредиенты*

100 г корня хрена, 2 моченых яблока, 1 столовая ложка консервированного зеленого горошка, 3 столовые ложки нежирной сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Корень хрена вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки нарезать небольшими ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Хрен смешать с яблоками и зеленью петрушки, посолить, заправить сметаной, выложить на блюдо, украсить зеленым горошком.

Салат из тертого хрена и маринованной свеклы с яблоком

*Ингредиенты*

100 г корня хрена, 150 г маринованной свеклы, 3 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки яблочного уксуса, 1 яблоко, соль.

*Способ приготовления*

Корень хрена вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить и сбрызнуть уксусом. Свеклу нарезать соломкой. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

Хрен, свеклу и яблоко смешать в салатник, заправить

растительным маслом.

Салат из консервированных баклажанов и помидоров со сметанной заправкой

*Ингредиенты*

300 г консервированных кружочками баклажанов, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, 100 г нежирной сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки, перец.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть и растолочь.

Для приготовления соуса зелень петрушки вымыть, нарубить, смешать в блендере с чесноком, сметаной и перцем. Баклажаны выложить на блюдо, на них – кружки помидоров, сверху выложить соус.

Салат из маринованной моркови с зеленью и специями

*Ингредиенты*

200 г маринованной моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени кинзы, 1 столовая ложка винного уксуса, 1/4 чайной ложки тмина, 1 чайная ложка красного молотого перца.

*Способ приготовления*

Зелень кинзы вымыть и нарубить. Морковь поперчить, посыпать тмином, заправить смесью растительного масла и уксуса.

Салат из баклажанов и маринованного болгарского перца с помидорами и чесноком

*Ингредиенты*

4 баклажана, 2 стручка маринованного болгарского перца, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 40 г сливочного масла, 1 стручок горького перца, 100 мл растительного масла, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть и нарубить.

Горький перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать и обжарить в сливочном масле. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Маринованный перец нарезать кружочками.

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать маленькими кусочками, выложить в глубокую сковороду, посолить, добавить растительное масло и тушить 15 минут. Положить помидоры, горький и маринованный перец, тушить 5 минут.

Салат из моркови, моченых яблок, хрена со сметаной и зеленью

*Ингредиенты*

300 г моркови, 50 г корня хрена, 3 моченых яблока, 2 луковицы, 100 г нежирной сметаны, 1 столовая ложка 3 %-ного

уксуса, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Морковь и корень хрена вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть и измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Яблоки нарезать ломтиками. Морковь, хрен, лук, яблоки и зелень укропа смешать, посолить, заправить сметаной, выложить в салатник, посыпать зеленью петрушки.

Салат из маринованной моркови и яблок с орехами

*Ингредиенты*

300 г маринованной кружочками моркови, 3 яблока, 40 г измельченных ядер грецких орехов, 100 г нежирной сметаны, 2 чайные ложки лимонного сока.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком.

Морковь смешать с яблоками и орехами, заправить сметаной.

Салат из консервированной стручковой фасоли и лука с морковью

*Ингредиенты*

300 г консервированной стручковой фасоли, 4 луковицы, 1 морковь, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 50 мл растительного масла.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и сбрызнуть уксусом. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Фасоль смешать с луком, морковью, выложить в салатницу, заправить растительным маслом.

Салат из редьки дайкон и маринованных корнишонов с луком и корейской морковью

*Ингредиенты*

2 редьки дайкон, 10 маринованных корнишонов, 70 мл растительного масла, 1 луковица, 50 г корейской моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени укропа.

*Способ приготовления*

Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в 1 столовой ложке растительного масла. Корнишоны нарезать кружочками.

Редьку смешать с корнишонами, луком, корейской морковью и зеленью укропа, выложить в салатник, заправить оставшимся растительным маслом, украсить зеленым горошком.

Салат из консервированной стручковой фасоли, маринованного чеснока и орехов со сметаной

*Ингредиенты*

300 г консервированной стручковой фасоли, 3 зубчика маринованного чеснока, 50 г ядер грецких орехов, 100 г нежирной сметаны, 1 пучок зелени укропа.

*Способ приготовления*

Чеснок мелко нарезать. Ядра грецких орехов измельчить. Зелень укропа вымыть, нарубить, смешать со сметаной в блендере. Фасоль, чеснок и орехи смешать, выложить в салатник, заправить сметаной.

Салат из консервированной фасоли и соленых огурцов с яйцами и яблоками

*Ингредиенты*

200 г консервированной фасоли, 3 соленых огурца, 1 яблоко, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г нежирной сметаны,

1/2 пучка зелени укропа, красный молотый перец.

*Способ приготовления*

Огурцы нарезать соломкой. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Яйцо очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть. Фасоль смешать с огурцами, яблоком, луком и яйцом, выложить в салатницу, поперчить, заправить сметаной, украсить веточками укропа.

Салат из консервированной фасоли

*Ингредиенты*

200 г консервированной фасоли, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка аджики, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Для приготовления соуса растительное масло смешать с горчицей, аджикой и поперчить.

Фасоль выложить на блюдо, заправить соусом, посыпать зеленью петрушки.

Маринованная стручковая фасоль с чесноком и маринованными опятами

*Ингредиенты*

500 г маринованной стручковой фасоли, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 50 г маринованных опят, 50 мл нерафинированного подсолнечного масла, перец.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, поперчить. Фасоль перемешать с чесноком, выложить на блюдо, заправить подсолнечным маслом, украсить кольцами лука и опятами.

Консервированная кукуруза с луком и огурцом

*Ингредиенты*

200 г консервированной кукурузы, 2 луковицы, 4 столовые ложки нежирной сметаны, 1 огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1/2 чайной ложки сахара, белый перец.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, посыпать сахаром и белым перцем, сбрызнуть уксусом, оставить на 15 минут. Яйцо очистить, нарубить. Огурец вымыть, нарезать кубиками. Кукурузу смешать с луком, яйцом и огурцом, заправить сметаной.

Салат из консервированной кукурузы и огурцов с корейской морковью

*Ингредиенты*

200 г консервированной кукурузы, 4 огурца, 20 листьев зеленого салата, 50 г корейской моркови, 50 г нежирной сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Листья салата вымыть и нарубить. Консервированную кукурузу смешать с огурцами и листьями салата, выложить в салатник, посолить, заправить сметаной, украсить корейской морковью.

Салат из корейской спаржи, грейпфрута и маринованного лука с соевым соусом

*Ингредиенты*

200 г корейской спаржи, 1/2 красного грейпфрута, 5 мелких маринованных луковиц, 1 столовая ложка соевого соуса, 6 вареных очищенных креветок.

*Способ приготовления*

Спаржу нарезать небольшими кусочками.

Луковицы разрезать на половинки. Грейпфрут очистить, крупно нарезать, смешать в салатнике со спаржей, луком. Салат заправить соевым соусом и украсить креветками.

Салат из маринованного сельдерея и красного лука

*Ингредиенты*

200-300 г маринованного кружочками сельдерея, 3 красные луковицы, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г нежирной сметаны, 20 г горчицы, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, перец.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, поперчить, сбрызнуть уксусом. Яйца

очистить и нарубить. Сельдерей смешать с луком, оставить на 10 минут. Выложить в салатник, заправить смесью сметаны и

горчицы, посыпать рублеными яйцами.

Салат из консервированного шпината и яиц с маринованными опятами

*Ингредиенты*

200 г консервированных листьев шпината, 3 сваренных вкрутую яйца, 20 г ядер грецких орехов, 50 г маринованных опят, 70 г нежирной сметаны.

*Способ приготовления*

Яйца очистить, отделить белки от желтков. Белки крупно нарезать, желтки измельчить. Листья шпината крупно нарезать, перемешать в салатнике с желтками, орехами и сметаной, посыпать белками, украсить опятами.

Салат из маринованного шпината и миндаля с чесноком и яйцами

*Ингредиенты*

200 г маринованных листьев шпината, 50 г очищенного миндаля, 3 зубчика чеснока, 100 мл простокваши, 2 сваренных вкрутую яйца, соль.

*Способ приготовления*

Шпинат крупно нарезать. Миндаль посолить и обжарить на сковороде без масла. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Яйца очистить и нарубить. Шпинат смешать с миндалем и чесноком, заправить простоквашей, выложить в салатник, посыпать яйцами.

Салат из маринованного ревеня и соленого укропа

*Ингредиенты*

250 г маринованного ревеня, 50 г соленой зелени укропа, 1 пучок зеленого лука, 1 помидор, 100 г нежирной сметаны.

*Способ приготовления*

Ревень нарезать небольшими кусочками.

Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и нарезать кружочками.

Ревень смешать с зеленью укропа, заправить сметаной, выложить на блюдо, украсить кружочками помидора, посыпать зеленым луком.

Салат из соленых грибов со специями и растительным маслом

*Ингредиенты*

300 г соленых груздей, волнушек и рыжиков, 1 луковица, 2 чайные ложки горчицы, 2 столовые ложки растительного масла, перец.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Для приготовления соуса растительное масло смешать с перцем и

горчицей. Соленые грибы промыть холодной водой, нарезать ломтиками, выложить на блюдо, сверху положить кольца лука, полить соусом.

Маринованные шампиньоны с редькой дайкон и луком

*Ингредиенты*

200 г маринованных шампиньонов, 1 редька дайкон, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара, соль.

*Способ приготовления*

Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом, посолить и посыпать сахаром. Маринованные шампиньоны нарезать ломтиками, смешать с редькой, выложить на блюдо, полить растительным маслом, украсить кольцами лука.

Салат из маринованных вешенок и белокочанной капусты с картофелем

*Ингредиенты*

300 г маринованных вешенок, 300 г белокочанной капусты, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 3 луковицы, 1 зубчик чеснока, 100 мл растительного масла, 1/4 чайной ложки сахара, соль.

*Способ приготовления*

Картофель очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в 2 столовых ложках растительного масла.

Чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки. Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью, сахаром и чесноком. Вешенки перемешать с картофелем, капустой и луком, выложить в салатник, заправить растительным маслом.

Салат из маринованных вешенок и зеленого горошка с яйцами и корейской морковью

*Ингредиенты*

500 г маринованных вешенок, 200 г консервированного зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 столовые ложки нежирной сметаны, 2 столовые ложки горчицы, 1 стручок болгарского перца, 100 г корейской моркови.

*Способ приготовления*

Яйца очистить и нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Вешенки смешать с яйцами, корейской морковью и зеленым горошком, выложить в салатник, заправить смесью сметаны и горчицы, украсить болгарским перцем.

Шляпки шампиньонов, фаршированные маринованным луком

и зеленью со сметаной

*Ингредиенты*

500 г шампиньонов, 100 г маринованного лука, 3 столовые ложки нежирной сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть и отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Ножки грибов пропустить через мясорубку вместе с маринованным луком, смешать со сметаной, поперчить и нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Фаршированные шляпки выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа.

Шляпки шампиньонов, фаршированные копченой курицей, яйцами и зеленым луком

*Ингредиенты*

500 г шампиньонов, 200 г мяса копченой курицы, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 4 столовые ложки нежирной сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть и отварить целиком в подсоленной воде, затем отделить шляпки от ножек. Яйца очистить и нарубить. Зеленый лук вымыть и измельчить. Зелень петрушки вымыть. Ножки грибов пропустить через мясорубку вместе с мясом, смешать с яйцами, зеленым луком и сметаной, поперчить и нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Фаршированные шляпки выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

Винегрет с овощами и зеленым горошком

*Ингредиенты*

1 вареная свекла, 2 вареные моркови, 3 соленых огурца, 150 г квашеной капусты, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 луковица, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 мл нерафинированного подсолнечного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа.

*Способ приготовления*

Свеклу, картофель и морковь очистить и нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Огурцы нарезать соломкой.

В салатнике перемешать свеклу, картофель, морковь, огурцы, капусту, лук, зеленый горошек. Винегрет заправить подсолнечным маслом, посыпать зеленью.

Винегрет с солеными грибами и черной редькой

*Ингредиенты*

1 вареная свекла, 3 вареные моркови, 2 маринованных

огурца, 100 г соленых грибов, 1 черная редька, 150 г квашеной капусты, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 луковица, 130 мл нерафинированного подсолнечного масла.

*Способ приготовления*

Свеклу, картофель и морковь очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Грибы и огурцы нарезать ломтиками.

В салатнике перемешать свеклу, картофель, морковь, огурцы, капусту, лук, редьку и грибы. Винегрет заправить подсолнечным маслом.

Винегрет с мочеными яблоками и картофелем в мундире

*Ингредиенты*

150 г маринованной кубиками свеклы, 100 г маринованной кружочками моркови, 2 соленых огурца, 2 моченых яблока, 150 г квашеной капусты, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 луковица, 120 мл нерафинированного подсолнечного масла.

*Способ приготовления*

Картофель очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Яблоки нарезать кусочками. Огурцы нарезать соломкой, перемешать с картофелем, морковью, свеклой, капустой, луком, яблоками, выложить в салатник, заправить подсолнечным маслом.

Салат из моченых яблок, апельсинов и копченого куриного филе

*Ингредиенты*

4 моченых яблока, 2 апельсина, 400 г копченого куриного филе, 2 маринованных огурца, 100 г сыра, 100 г нежирной сметаны, 50 г горчицы, 1 пучок зелени петрушки.

*Способ приготовления*

Яблоки, огурцы и мясо нарезать небольшими кусочками. Апельсины вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть. Яблоки смешать с мясом, апельсинами

и огурцами, выложить в салатник, посыпать тертым сыром, полить смесью сметаны и горчицы, украсить веточками петрушки.

Салат из моченых яблок и лука

*Ингредиенты*

4 моченых яблока, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и сбрызнуть уксусом. Яблоки нарезать небольшими кусочками, смешать с луком, выложить на блюдо, заправить растительным маслом.

Салат из маринованной сливы и помидоров с болгарским

перцем и зеленью

*Ингредиенты*

300 г маринованной сливы, 3 помидора, 3 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок зелени петрушки, соль, 1/3 чайной ложки красного молотого перца.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, крупно нарезать. Помидоры вымыть, снять кожицу и крупно нарезать. Сливу, помидоры, болгарский перец и чеснок измельчить до пюре-

образного состояния, выложить на сковороду, добавить растительное масло, посолить, поперчить, тушить 5 минут, охладить, посыпать зеленью петрушки.

Паштет из маринованной сливы, картофеля и сметаны

*Ингредиенты*

200 г маринованной сливы, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 100 г сыра, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, 100 г нежирной сметаны, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Картофель очистить. Сыр натереть на мелкой терке. Сливу и картофель пропустить через мясорубку, посолить, смешать с зеленью петрушки, сметаной и размягченным сливочным маслом, выложить в форму, поставить в прохладное место на 1 час, затем посыпать тертым сыром.

Салат из моченой брусники с картофелем и зеленым горошком

*Ингредиенты*

100 г моченой брусники, 2 сваренных клубня картофеля в мундире, 50 г консервированного зеленого горошка, 70 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Зелень укропа вымыть. Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками, перемешать с брусникой, зеленым горошком, посолить, выложить в салатник, полить растительным маслом, украсить веточками укропа.

Салат из морской капусты, корейской спаржи и корейской моркови

*Ингредиенты*

200 г морской капусты, 150 г корейской моркови, 100 г корейской спаржи, 1 луковица, 50 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки.

*Способ приготовления*

Спаржу нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть. Морскую капусту смешать с корейской морковью, спаржей и луком, выложить в салатник, заправить оливковым маслом, украсить веточками петрушки.

Салат из чернослива и копченого куриного филе

*Ингредиенты*

250 г чернослива, 150 г копченого куриного филе, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 1 луковица, 4 столовые ложки нежирной сметаны, 2 столовые ложки лимонного сока, перец.

*Способ приготовления*

Предварительно замоченный чернослив мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть лимонным соком.

Мясо нарезать кусочками, смешать с черносливом и орехами, поперчить, выложить в салатник, заправить сметаной, украсить кольцами лука.

Салат из апельсинов и панчетты по-итальянски с вареными яйцами

*Ингредиенты*

2 апельсина, 200 г панчетты, 100 г нежирной сметаны, 1 яблоко, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 чайная ложка томатного соуса, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока.

*Способ приготовления*

Апельсины вымыть, очистить и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Зелень укропа и петрушки вымыть. Панчетту нарезать ломтиками, смешать с апельсинами, яблоком, яйцами, выложить в салатник, заправить смесью сметаны и томатного соуса, украсить веточками петрушки и укропа.

Салат из маринованного винограда, сыра и маринованных грибов с зеленью петрушки

*Ингредиенты*

200 г маринованного винограда без косточек, 150 г сыра, 100 г маринованных опят, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 50 г нежирной сметаны, перец.

*Способ приготовления*

Сыр нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть.

Виноград перемешать с сыром, орехами, грибами и луком,

поперчить, заправить сметаной, украсить веточками петрушки.

# Блюда из круп

Традиционный кускус с корицей и маслом

*Ингредиенты*

500 г крупы кускус, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки оливкового масла, *1/4* чайной ложки молотой корицы, соль.

*Способ приготовления*

Кускус высыпать в глубокую миску, залить водой, оставить на 10 минут, тщательно перемешать до исчезновения комочков. Выложить в казан, влить воду и варить на слабом огне 20 минут. Кашу выложить в миску, залить водой, оставить на 10 минут, добавить соль, оливковое масло и снова варить 15 минут. Подать к столу со сливочным маслом и корицей.

Кускус с консервированной сладкой кукурузой

*Ингредиенты*

100 г крупы кускус, 200 г консервированной кукурузы, 100 г топленого масла, 50 г сливочного масла, 5–7 листьев сельдерея, молотый мускатный орех на кончике ножа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Разогреть в казане топленое масло, добавить вымытые и мелко нарезанные листья сельдерея, мускатный орех, перец, соль и тушить 3 минуты. Положить кускус, влить воду, варить до готовности, добавить сливочное масло, перемешать и выложить горкой на блюдо. Сделать в горке углубление в виде воронки. В углубление положить кукурузу.

Пшенная каша с тыквой и сливочным маслом

*Ингредиенты*

800 г тыквы, 300 г пшенной крупы, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в казан с разогретым сливочным маслом, обжарить. Влить воду, довести до кипения, посолить, положить промытую пшенную крупу и варить на слабом огне до готовности.

Рисовая каша с кетчупом, сыром и сливочным маслом

*Ингредиенты*

200 г риса, 100 мл кетчупа, 50 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Рис промыть, положить в казан с кипящей подсоленной водой, варить 10 минут. Воду слить, рис смешать со сливочным маслом, накрыть казан крышкой и варить на слабом огне до готовности. При подаче к столу полить кетчупом и посыпать

тертым сыром.

Пшенная каша с луком и растительным маслом

*Ингредиенты*

200 г пшенной крупы, 40 мл растительного масла, 4 луковицы, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть. Воду довести до кипения в казане, посолить. Положить крупу и сварить рассыпчатую кашу. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. В горячую кашу положить лук, перемешать.

Пшеничная каша с шампиньонами и сливочным маслом

*Ингредиенты*

200 г пшеничной крупы, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Крупу промыть. Грибы и лук выложить в казан, обжарить в растительном масле. Добавить пшеничную крупу, залить водой, варить 20 минут, посолить, довести до готовности на слабом огне. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Гречневая каша с луком, томатным соусом и маслом

*Ингредиенты*

200 г гречневой крупы, 100 мл томатного соуса, 2 луковицы, 30 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить томатный соус, тушить 3 минуты. Добавить гречневую крупу, влить воду, посолить, варить до готовности. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Рисовая каша на грибном бульоне с орехами, лимоном и маслом

*Ингредиенты*

250 г риса, 800 мл грибного бульона, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 1 лимон, 50 г сливочного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лимон вымыть, срезать цедру, выжать сок. Рис промыть, выложить в казан, залить бульоном, влить лимонный сок, варить 15 минут. Орехи выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить. Рис смешать с орехами и лимонной цедрой, посолить, поперчить, варить на слабом огне 10 минут.

Гречневая каша с морковью, луком и маслом

*Ингредиенты*

200 г гречневой крупы, 3 моркови, 2 луковицы, 50 мл

растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Крупу промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить. Положить гречневую крупу, влить воду, посолить, варить 10 минут, добавить сливочное масло, поперчить, варить еще 10–15 минут.

Пшенная каша с луком, баклажаном и маслом

*Ингредиенты*

200 г пшенной крупы, 2 луковицы, 1 баклажан, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Баклажан вымыть, нарезать кубиками. Лук и баклажан выложить в казан, обжарить в растительном масле.

Добавить пшенную крупу, залить водой, варить 15 минут, посолить, заправить сливочным маслом, варить еще 15–20 минут.

Пшеничная каша с вешенками, луком и маслом

*Ингредиенты*

200 г пшеничной крупы, 200 г вешенок, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть. Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы и лук выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить крупу, залить водой, варить 20 минут, посолить, заправить сливочным маслом. Варить еще 15 минут.

Кускус с пикшей, овощами и специями

*Ингредиенты*

500 г крупы кускус, 1 кг филе пикши, 500 г кабачков, 50 г сливочного масла, 5 столовых ложек растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, 3 лавровых листа, 1 столовая ложка аджики, 1 пучок зелени сельдерея, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 веточка чабреца, 1/4 чайной ложки тмина, 1/4 чайной ложки корицы, 1 чайная ложка красного молотого перца, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть. Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Зелень сельдерея вымыть, нарубить. Зелень петрушки и веточку чабреца вымыть.

Филе пикши промыть, нарезать кусочками, положить в казан, добавить лук, сельдерей, черный перец, аджику, тмин, чабрец,

помидоры и растительное масло. Обжаривать рыбу и овощи 10–15 минут, добавить кабачки, красный молотый перец, соль, лавровые листья и тушить 20 минут. За 3 минуты до готовности вынуть лавровые листья и чабрец.

Приготовить кускус на пару, над казаном, с рыбой и овощами. Заправить сливочным маслом, посыпать корицей, перемешать, выложить горкой на блюдо и сделать углубление в виде воронки. Положить в углубление рыбу и овощи. Готовое блюдо полить соусом, украсить веточками петрушки.

Кускус с семгой, горохом, оливковым маслом и айвой

*Ингредиенты*

800 г филе семги, 700 г крупы кускус, 4 айвы, 100 г гороха, 100 мл оливкового масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть. Айву вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать. Филе семги промыть, посолить. Оливковое масло нагреть в казане, добавить предварительно замоченный горох, томатную пасту и красный молотый перец, тушить 20 минут. Налить в казан 1,5 л воды и довести до кипения, положить рыбу, айву и варить до готовности. Кускус сварить на пару, выложить горкой на блюдо, сделать углубление в виде воронки. Положить в углубление рыбу, горох и айву.

Пшенная каша с минтаем, луком и растительным маслом

*Ингредиенты*

200 г пшенной крупы, 300 г филе минтая,

40 мл растительного масла, 4 луковицы, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть. Филе минтая промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан и обжарить в растительном масле вместе с рыбой. Положить пшенную крупу, посолить, варить до готовности.

Гречневая каша с опятами, луком и мидиями

*Ингредиенты*

200 г гречневой крупы, 200 г замороженных опят, 200 г консервированных мидий, 1 луковица, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы и лук выложить в казан, обжарить в растительном масле. Добавить гречневую крупу, залить водой, варить 20 минут, посолить, довести до готовности на слабом огне. При подаче к столу заправить сливочным маслом и перемешать с мидиями.

Рисовая каша с креветками, луком и соевым соусом

*Ингредиенты*

200 г риса, 100 г очищенных креветок, 50 мл соевого соуса, 2 луковицы, 30 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Рис промыть. Креветки отварить в подсоленной воде. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить соевый соус, тушить 3 минуты. Добавить рис, влить воду, варить до готовности. При подаче к столу заправить сливочным маслом и перемешать с креветками.

Классическая запеканка из шампиньонов с яйцами, сыром и укропом

*Ингредиенты*

500 г шампиньонов, 150 г сливочного масла, 2 луковицы, 200 г нежирной сметаны, 5 столовых ложек панировочных сухарей, 6 яиц,

1 столовая ложка растительного масла, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Шампиньоны промыть, мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить и жарить на сливочном масле в колбе аэрогриля при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 5 минут. Добавить сметану и тушить при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора 15 минут.

Тушеные грибы и лук смешать с панировочными сухарями и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром и запекать в аэрогриле при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью укропа.

Чечевичная каша с баклажанами и луком

*Ингредиенты*

100 г чечевицы, 2 баклажана, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, соль.

*Способ приготовления*

Чечевицу промыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Баклажаны вымыть, мелко нарезать, перемешать с луком в колбе аэрогриля, добавить растопленное масло, обжаривать 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора. Добавить предварительно замоченную чечевицу, соль, влить воду, готовить 1 час при той же температуре и скорости вентилятора. Довести до готовности при температуре 220 °С и низкой скорости

вентилятора.

Кукурузная каша с луком, томатом и маслом

*Ингредиенты*

100 г кукурузной крупы, 100 мл томатного соуса, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в колбу аэрогриля, обжаривать в растительном масле 2 минуты при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, добавить томатный соус, крупу, влить воду, посолить. Готовить 50 минут при температуре 240 ˚С и высокой скорости вентилятора. Положить сливочное масло, довести до готовности при той же температуре и низкой скорости вентилятора.

# Полезные диетические напитки
# Компот из яблок и лайма

*Ингредиенты*

2 яблока, 4 ломтика лайма, сахар.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать кубиками, залить 400 мл воды, довести до кипения, варить 5 минут, добавить ломтики лайма и сахар, перемешать. Настаивать 5 минут, разлить по чашкам.

# Компот из яблок с лимоном

*Ингредиенты*

5 яблок, 4 ломтика лимона, сахар.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, крупно нарезать. Выжать из них сок с помощью соковыжималки.

Мезгу залить 500 мл воды, довести до кипения, варить 5 минут. Напиток процедить, добавить сахар, довести до кипения, снять с огня, влить сок и перемешать.

Компот разлить по чашкам, в каждую добавить ломтик лимона.

# Компот из груш с корицей

*Ингредиенты*

3 груши, 1/4 чайной ложки корицы, сахар.

*Способ приготовления*

Груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать крупными ломтиками, залить 500 мл воды. Кипятить 5 минут на слабом огне. Добавить корицу, кипятить еще 5 минут. Компот процедить, добавить сахар, довести до кипения, остудить.

# Компот из апельсина и яблок с грушевым сиропом

*Ингредиенты*

1 апельсин, 4 яблока, 4 столовые ложки грушевого сиропа, 4 чайные ложки сахара.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать, залить 500 мл воды, довести до кипения, кипятить 10 минут.

Компот процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, остудить. Апельсин вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками, разложить по стаканам, добавить сироп и компот.

# Компот из чернослива, изюма и лимона

*Ингредиенты*

150 г чернослива, 100 г изюма, 50 г лимона, сахар.

*Способ приготовления*

Чернослив и изюм промыть, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, варить 15 минут, добавить свежевыжатый сок лимона, процедить компот.

Добавить сахар, перемешать, довести до кипения.

Компот остудить и разлить по стаканам. В каждый стакан положить чернослив и изюм.

# Компот из чернослива с медом и тархуном

*Ингредиенты*

150 г чернослива, 3 столовые ложки меда, 2 веточки тархуна.

*Способ приготовления*

Чернослив промыть, залить 1 л воды, довести до кипения. Кипятить на слабом огне 10 минут, положить тархун. Настаивать 5–7 минут, процедить, снова довести до кипения, добавить мед, перемешать.

# Компот из абрикосов с грейпфрутом

*Ингредиенты*

300 г абрикосов, 1 грейпфрут, сахар.

*Способ приготовления*

Грейпфрут вымыть, очистить, разделить на дольки. Абрикосы вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, варить 5 минут, добавить грейпфрут. Компот настаивать 5 минут, процедить, добавить сахар, довести до кипения, остудить.

# Компот из кураги, апельсинового сока и лимона

*Ингредиенты*

150 г кураги, 100 мл апельсинового сока, 2 ломтика лимона, 2 чайные ложки сахарной пудры, сахар.

*Способ приготовления*

Курагу промыть, залить холодной водой, довести до кипения, варить 15 минут. Напиток процедить, добавить сахар, довести до кипения, остудить, смешать с апельсиновым соком.

Ломтики лимона посыпать сахарной пудрой. Компот разлить по стаканам. Края стаканов украсить ломтиками лимона.

# Компот из черного винограда и специй

*Ингредиенты*

200 г черного винограда, 1 бутон гвоздики, 1/2 чайной ложки молотой корицы, 1/2 чайной ложки тертой апельсиновой цедры, сахар.

*Способ приготовления*

Виноград вымыть, залить 1 л воды, добавить корицу, гвоздику, цедру, довести до кипения. Варить 10 минут. Напиток процедить, добавить сахар, довести до кипения, остудить.

# Компот из фруктов с рябиной

*Ингредиенты*

2 яблока, 1 груша, 1 айва, 3 персика, 200 г абрикосов, 50 г черноплодной рябины, 50 г красной смородины, сахар.

*Способ приготовления*

Яблоки, грушу и айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками. Персики и абрикосы вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Черноплодную рябину и красную смородину вымыть.

Яблоки, грушу, айву и черноплодную рябину залить 1 л воды, довести до кипения, варить 5 минут, добавить персики, абрикосы, смородину. Варить 10 минут, положить сахар, перемешать.

Компот остудить и разлить по стаканам.

# Компот из персиков с корицей

*Ингредиенты*

300 г персиков *,1/4* чайной ложки корицы, сахар.

*Способ приготовления*

Персики вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Половинки персиков залить 1 л воды, довести до кипения, добавить корицу, сахар, варить 10 минут, процедить.

# Компот с сухофруктами и мятой

*Ингредиенты*

100 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма, 4 листика свежей мяты, 1 чайная ложка лимонного сока, 2 веточки тархуна, 1/4 чайной ложки корицы, сахар.

*Способ приготовления*

Предварительно замоченные чернослив, изюм и курагу залить 5 стаканами холодной воды, довести до кипения и варить на слабом огне 15 минут. Отвар слить, добавить в него сахар, довести до кипения, положить корицу, предварительно вымытые мяту, тархун, влить лимонный сок и кипятить 3 минуты. Компот процедить, разлить по чашкам.

# Компот из яблок, черешни и мяты с цедрой апельсина

*Ингредиенты*

2 яблока, 100 г черешни, 1 чайная ложка тертой апельсиновой цедры, 1 чайная ложка сушеной мяты, 1/2 чайной ложки корицы, сахар.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, разрезать на четверти, удалить сердцевину. Черешню вымыть. Яблоки и черешню залить 800 мл кипятка, варить 2 минуты, добавить цедру, мяту, корицу и сахар. Варить 10 минут. Напиток процедить и остудить.

# Компот из груш и мандаринов с сахаром

*Ингредиенты*

4 груши, 3 мандарина, сахар.

*Способ приготовления*

Очищенные мандарины разделить на дольки. С кожуры 1 мандарина снять цедру, мелко нарезать, прокипятить в 1 стакане воды, затем откинуть на сито.

В кастрюлю влить 2 стакана горячей воды, положить сахар, перемешать, добавить цедру, вымытые, очищенные и нарезанные кусочками груши, довести до кипения и варить на слабом огне 7-10 минут. Вынуть из компота кусочки груш, разложить их по стаканам вместе с дольками мандаринов, залить компотом и подать к столу.

# Фруктовый компот из айвы с виноградным вином

*Ингредиенты*

300 г айвы, 150 г сахара, 2 столовые ложки виноградного вина, 3 столовые ложки лимонного сока, корица на кончике ножа.

*Способ приготовления*

Айву вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать дольками, залить холодной водой, влить лимонный сок, довести до кипения.

Добавить сахар, корицу, варить до размягчения айвы, остудить и влить виноградное вино.

# Морс из черной малины с тархуном

*Ингредиенты*

200 г черной малины, 4 веточки тархуна, сахар.

*Способ приготовления*

Малину и тархун вымыть, залить 1 л кипятка, добавить сахар, перемешать, настаивать 10–15 минут, процедить, охладить.

# Фруктово-ягодный морс с медом и специями

*Ингредиенты*

100 г сливы, 100 г вишни, 2 груши, 1 яблоко, 3 столовые ложки меда, 2 листика мяты, 1 бутон гвоздики, 1/4 чайной ложки корицы.

*Способ приготовления*

Груши и яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Сливу и вишню вымыть, удалить косточки, перемешать с яблоком и грушами, добавить мед, оставить на 2 часа. В кипящую воду положить мяту, гвоздику, корицу, варить 5 минут, снять с огня и процедить. Залить полученным отваром ягоды и фрукты с медом, оставить на 2 часа.

Морс охладить и разлить по стаканам, положить в каждый по нескольку ягод и ломтиков фруктов.

# Малиновый морс с лаймом и листьями вишни

*Ингредиенты*

200 г малины, 3 ломтика лайма, 2 листика вишни, 2 листика смородины, сахар.

*Способ приготовления*

Малину вымыть, залить 700 мл кипятка, добавить ломтики лайма, вымытые листики вишни и смородины. Настаивать 20 минут, процедить, добавить сахар, нагревать на слабом огне 2 минуты. Морс охладить и разлить по стаканам.

# Апельсиновый морс со специями

*Ингредиенты*

500 мл апельсинового сока, 1 бутон гвоздики, 1/2 лимона, 1/4, чайной ложки шафрана, 1/4 чайной ложки корицы, 3 чайные ложки сахара, молотый мускатный орех на кончике ножа.

*Способ приготовления*

В эмалированную кастрюлю влить 2 стакана воды, добавить сахар, гвоздику, шафран, корицу и мускатный орех. Варить на слабом огне 5 минут. Отвар процедить и смешать с апельсиновым соком. Разлить напиток по стаканам, положить в каждый по дольке лимона.

# Абрикосовый морс с медом и лимонным соком

*Ингредиенты*

300-400 г абрикосов, 3 столовые ложки меда, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 листик мяты, корица на кончике ножа, пищевой лед.

*Способ приготовления*

Абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки, обдать кипятком, размять, положить вымытый и мелко нарезанный листик мяты, корицу, залить 1 л кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Добавить лимонный сок и мед, поставить на 2 часа в прохладное место. Подать к столу с кусочками пищевого льда.

# Гранатовый морс с тархуном и мускатным орехом

*Ингредиенты*

200 г зерен граната, 100 г сахара, 1 веточка тархуна, *1/4* чайной ложки корицы, молотый мускатный орех на кончике ножа.

*Способ приготовления*

Сахар размешать в 1 л горячей воды, довести до кипения, положить зерна граната, настаивать 20 минут, затем процедить и охладить. Гранатовый настой поставить на огонь, добавить корицу, мускатный орех и тархун, нагревать 3 минуты, снова процедить.

Напиток разбавить водой, охладить и подать к столу.

# Морс из алычи с сахаром

*Ингредиенты*

100 г алычи, 100 г сахара, пищевой лед.

*Способ приготовления*

Алычу вымыть, разрезать пополам, удалить косточки, протереть через сито, выжать сок. Мезгу залить 0,5 л холодной воды, варить 10 минут и процедить.

В отвар добавить сахар, довести до кипения, влить сок и охладить. Разлить напиток по стаканам. В каждый стакан положить кусочек пищевого льда.

# Кисель из козьего молока с ванилью

*Ингредиенты*

500 мл козьего молока, 2 чайные ложки картофельного крахмала, 1 пакетик ванильного сахара, сахар.

*Способ приготовления*

Молоко перемешать с ванильным сахаром, довести до кипения. Добавить сахар, снять с огня, положить предварительно разведенный в небольшом количестве воды крахмал, тщательно перемешать.

Напиток, помешивая, довести до кипения, разлить по чашкам.

# Гранатовый морс с лимоном и сахаром

*Ингредиенты*

1 гранат, 2 ломтика лимона, сахар.

*Способ приготовления*

Гранат вымыть, разрезать, вынуть зерна, залить 400 мл кипятка, нагревать на слабом огне 5 минут, процедить. Добавить сахар, довести до кипения, положить вымытые ломтики лимона, остудить.

# Кисель из кураги и изюма с корицей

*Ингредиенты*

100 г кураги, 50 г изюма, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 1 чайная ложка лимонного сока, 100 г сахара, 1/4 чайной ложки корицы.

*Способ приготовления*

Подготовленные курагу и изюм положить в кастрюлю, залить 1 л горячей воды и оставить на 3 часа, слить воду. Залить курагу и изюм 700 мл горячей воды и варить на слабом огне 30 минут, после чего отвар процедить.

Курагу и изюм протереть через сито, положить в отвар, добавить сахар, корицу, лимонный сок и разведенный водой картофельный крахмал и, перемешав, довести до кипения.

# Мандариновый кисель с апельсиновой цедрой

*Ингредиенты*

*6* мандаринов, 2 чайные ложки сахарной пудры, 1/2 чайной ложки картофельного крахмала, 1/2 чайной ложки тертой апельсиновой цедры, сахар.

*Способ приготовления*

Мандарины вымыть, очистить, выжать сок. Мезгу залить 800 мл кипящей воды, кипятить 10 минут, процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, снять с огня.

Добавить разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды картофельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, варить 3 минуты, влить сок.

Кисель перемешать, остудить, посыпать сахарной пудрой и цедрой.

# Кисель из черешни с сахарной пудрой

*Ингредиенты*

200 г черешни, 2 чайные ложки сахарной пудры, 1/2 чайной ложки картофельного крахмала, сахар.

*Способ приготовления*

Черешню промыть, удалить косточки, половину протереть через сито.

Мезгу залить 400 мл кипящей воды, кипятить 10 минут, процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, снять с огня. Добавить разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды картофельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, варить 3 минуты, добавить протертую черешню.

Кисель перемешать, остудить. В каждую чашку положить оставшуюся черешню, налить кисель, посыпать сахарной пудрой.

# Персиковый кисель с сахарной пудрой

*Ингредиенты*

200 г персиков, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 2 чайные ложки сахарной пудры, сахар.

*Способ приготовления*

Персики вымыть, разделить на половинки, удалить косточки, протереть через сито.

Мезгу залить 500 мл кипящей воды, кипятить 10 минут, процедить, добавить сахар, снова довести до кипения, снять с огня.

Добавить разведенный небольшим количеством холодной кипяченой воды картофельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, варить 3 минуты, добавить протертые персики.

Кисель перемешать, остудить, разлить по чашкам, посыпать сахарной пудрой.

# Коктейль из молока и клубники

*Ингредиенты*

500 мл молока, 200 г клубники, сахар.

*Способ приготовления*

Клубнику очистить, вымыть, просушить, мелко нарезать, смешать с молоком и сахаром. Напиток взбить с помощью миксера, разлить по стаканам.

# Коктейль из лимонада с апельсинами и лимоном

*Ингредиенты*

1 л лимонада, 50 г сахара, 3 апельсина, 1 лимон, 1 бутон гвоздики, 1/4 чайной ложки корицы, *1/4* чайной ложки сухой измельченной мелиссы.

*Способ приготовления*

Для приготовления отвара гвоздику, корицу и мелиссу положить в кастрюлю, залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения и варить на слабом огне 3 минуты. Отвар процедить и охладить.

Апельсины и лимон вымыть, выжать сок, добавить лимонад, сахар, хорошо перемешать, влить отвар из пряностей.

# Коктейль из айрана, киви и меда

*Ингредиенты*

500 мл айрана, 100 г киви, 2 столовые ложки меда, 1/2 чайной ложки молотой корицы.

*Способ приготовления*

Киви очистить, нарезать небольшими кусочками и измельчить в блендере до пюре-образной консистенции. Добавить айран и мед, взбивать 2 минуты.

Коктейль разлить по бокалам, посыпать корицей.

# Коктейль из цитрусовых с медом

*Ингредиенты*

200 мл апельсинового сока, 100 мл грейпфрутового сока, 30 мл лимонного сока, 2 дольки апельсина, 1 столовая ложка меда.

*Способ приготовления*

Апельсиновый, грейпфрутовый и лимонный соки смешать, добавить мед, размешать до полного его растворения. Разлить коктейль по бокалам, украсить дольками апельсина.

# Коктейль из цитрусовых с сахарной пудрой

*Ингредиенты*

2 апельсина, 1 грейпфрут, 1 мандарин, 2 ломтика лимона, 2 чайные ложки сахарной пудры.

*Способ приготовления*

Апельсины, грейпфрут и мандарин вымыть, очистить, разделить на дольки. С помощью соковыжималки выжать сок, разлить по стаканам.

Ломтики лимона посыпать сахарной пудрой. Края стаканов украсить ломтиками лимона.

# Коктейль из лимона с сахаром

*Ингредиенты*

2 столовые ложки лимонного сока, 1 чайная ложка лимонной цедры, пищевой лед, сахар.

*Способ приготовления*

Цедру залить 400 мл кипятка, настаивать 10 минут, процедить, добавить сахар, перемешать, остудить.

Напиток смешать с лимонным соком, перелить в стаканы, в каждый положить пищевой лед.

# Коктейль из минеральной воды с ананасом и лимоном

*Ингредиенты*

200 мл ананасового сока, 200 мл минеральной воды, 4 ломтика лимона, 4 чайные ложки сахарной пудры.

*Способ приготовления*

Ломтики лимона обвалять в сахарной пудре. Минеральную воду смешать с ананасовым соком. Напиток разлить по стаканам. Края стаканов украсить ломтиками лимона.

# Коктейль молочный с апельсиновым соком

*Ингредиенты*

300 мл молока, 200 г мороженого, 200 мл апельсинового сока, 2 столовые ложки апельсинового сиропа, 4 ломтика апельсина.

*Способ приготовления*

Молоко, мороженое, апельсиновый сок и сироп перемешать, взбить с помощью миксера. Напиток разлить по стаканам. Края стаканов украсить ломтиками апельсина.

# Коктейль из мороженого и кофейного сиропа

*Ингредиенты*

200 г мороженого, 200 мл молока, 4 столовые ложки кофейного сиропа.

*Способ приготовления*

Мороженое и молоко смешать, взбить с помощью миксера. Напиток разлить по стаканам. В каждый стакан добавить, не размешивая, кофейный сироп.

# Персиковый коктейль со специями

*Ингредиенты*

1 л персикового сока, 100 г сахара, 2 столовые ложки сахарной пудры, *1/4* чайной ложки корицы, молотый мускатный орех на кончике ножа.

*Способ приготовления*

Довести до кипения 1 л воды, добавить сахар, корицу и варить 3 минуты. Сироп охладить, смешать с соком и разлить по фужерам. Мускатный орех смешать с сахарной пудрой. Посыпать приготовленной смесью края фужеров и поверхность напитка.

# Фруктовый чай с апельсином, яблоком и лимоном

*Ингредиенты*

2 чайные ложки черного чая, 1 ломтик яблока, 1 долька апельсина, 4 ломтика лимона, 1 чайная ложка апельсиновой цедры, сахар.

*Способ приготовления*

Сухой чай всыпать в заварочный чайник, залить кипятком, добавить ломтик яблока, дольку апельсина и цедру. Настаивать 15 минут. Напиток процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку добавить ломтик лимона и сахар.

# Чай с базиликом, лимоном и мятой

*Ингредиенты*

2 чайные ложки черного чая, 1/2 чайной ложки сушеного базилика, 1 листик свежей мяты, 1 лимон, сахар.

*Способ приготовления*

Смешать базилик и чай, всыпать в термос и залить кипятком. Через 20 минут чай процедить, перелить в заварочный чайник, добавить мяту и дать настояться 5 минут. Затем разлить по чашкам, разбавить горячей водой, положить сахар и подать к столу. Отдельно подать предварительно вымытый и нарезанный кружочками лимон.

# Холодный чай с апельсином

*Ингредиенты*

2 чайные ложки зеленого чая, 1 чайная ложка черного чая, 1/2 апельсина, сахар, пищевой лед.

*Способ приготовления*

Смешать зеленый и черный чай. Заварочный чайник обдать кипящей водой, всыпать чай, залить кипящей водой на 1/2 объема, перемешать, слить. Налить воду, перемешать и дать настояться 5 минут.

Наполнить кипящей водой весь чайник, положить мелко нарезанный апельсин, сахар, размешать и оставить на 10 минут.

Чай процедить, налить в большой графин, разбавить холодной водой, разлить по чашкам, положить в каждую по кусочку пищевого льда.

# Черный чай с корицей и лимоном

*Ингредиенты*

2 чайные ложки черного чая, 4 ломтика лимона, 1/4> чайной ложки корицы, сахар.

*Способ приготовления*

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать чай, добавить корицу. Чайник залить кипятком на 1 / объема, настаивать 5 минут. Наполнить кипятком, настаивать 3 минуты.

Чай разлить по чашкам. В каждую чашку положить ломтик лимона и сахар.

# Чай с орехами и молоком

*Ингредиенты*

300 мл молока, 30 г молотых ядер грецких орехов, 20 г сливочного масла, 3 чайные ложки черного чая, 1/2 чайной ложки соли.

*Способ приготовления*

Чай залить 250 мл кипящей воды и кипятить 20 минут, процедить, влить кипяченое молоко, добавить соль и кипятить на слабом огне 15 минут.

Подать к столу, положить в каждую чашку кусочек сливочного масла и орехи.

# Чай с тархуном и цедрой апельсина

*Ингредиенты*

3 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка измельченного тархуна, 1/2 чайной ложки тертой апельсиновой цедры, 1/4 чайной ложки корицы, 1/2 лимона, сахар.

*Способ приготовления*

Заварочный чайник обдать кипятком, положить чай, тархун, корицу, цедру, залить кипящей водой на 1/3 объема, накрыть чайник салфеткой и оставить на 10 минут. Наполнить кипятком, оставить на 5 минут, процедить.

Налить заварку в чашки, разбавить горячей водой. В каждую чашку положить сахар и кружок лимона.

# Зеленый чай с молоком, ванилином и сахаром

*Ингредиенты*

200 мл молока, 3 чайные ложки зеленого чая, ванилин на кончике ножа, сахар.

*Способ приготовления*

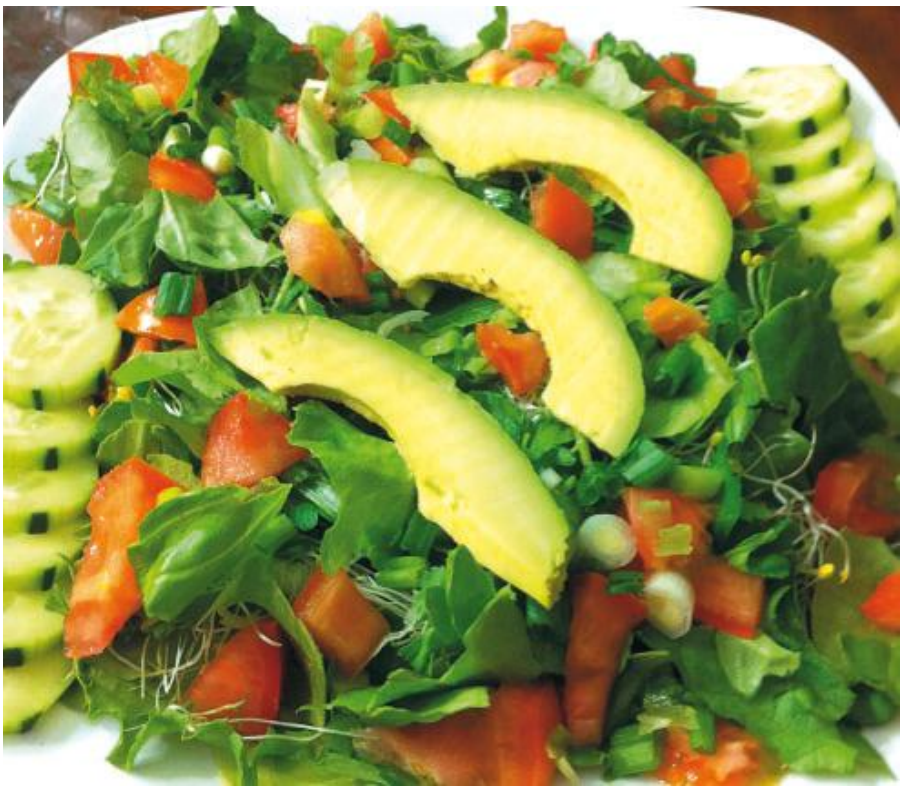
Заварочный чайник обдать кипятком, положить чай, залить кипящей водой на 1/3 объема, накрыть чайник салфеткой и оставить на 10 минут. Наполнить кипятком, оставить на 5 минут, процедить.

В горячее молоко положить ванилин и сахар, довести до кипения.

Налить заварку в чашки, разбавить горячим молоком и подать к столу.

*Салат из моркови с ростками пшеницы (88 ккал)*

*Салат из зелени и моркови (48 ккал)*



*Овощной салат с авокадо (48 ккал)*

*Салат из грейпфрута, авокадо и зелени (161 ккал)*

*Морепродукты с овощами на пару (114 ккал)*

*Креветки с тофу, маслинами и овощами (266 ккал)*

*Салат «Летний» (126 ккал)*

*Суп с фрикадельками из курицы (189 ккал)*

*Овощи-гриль (138 ккал)*

*Цветная капуста с соевым соусом (167 ккал)*

*Рисовая вермишель с вареным лососем (216 ккал)*

*Тушеная курица с сухариками (261 ккал)*

*Тушеная мокрель с овощным салатом (162 ккал)*

*Жареное филе курицы с овощами и зеленью (162 ккал)*

*Каша из пророщенных злаков и авокадо (237 ккал)*

*Плов с курицей (242 ккал)*